

قَالَ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ

الاعتناء افضل من الدوا
رہینہ کرتا دوا کرتے سے اچھا ہے

الحمد لله

سیحائے عالم

موسوم باہم تاریخی

تحفہ مخلصان

بیسکوناب لوی حکیم محمد علی خان جانا شاہ جہانپوری طبیب سپاہ صدر ہردوی نے

عامۃ خلافت کی حفظ صحت کے قواعد میں

سب فرمایش

منع جوہر سان مہر زمان غائب نشی محمد باقر خان جانا شاہ اکبر سہیل خٹہ بہار

ضلع ہردوی رئیس ہوائی ام قبائل

تصنیف فرمایا ہے

قومی کونوچوک میں ماہیم محمد نثار حسین چھپکھا

استشارات تشخیص الامراض

امراض - اعراض - اسباب - علامات کا آمیزہ - امراض کے تشخیص کرنے کا آلہ تشخیص کے پیچیدہ مسائل کا حل کہنے والا - نو آموز کو تجربہ کار طبیب بنانے والا - اطباءے خدان کا مدد دینے والا اند کو الیہ صدر نامی رسالہ سلیم عربی میں اس پیچیدہ زنجیران مولف سے اس عالم نے لکھا ہے جبکہ لطف کچھ دیکھنے ہی سے تعلق رکھتا ہے ہمیں اور تشخیص کے وہ کلیہ قواعد دکھلائے گئے ہیں جو کل امراض کی تشخیص پر حاوی ہیں -

تجارتیہ وہ ہیں علامات نہایت مہارت کے ساتھ لکھے گئے ہیں کہ جبکہ ذریعے سے یہ امر معلوم ہو گا کہ تمام جسم کون عضو صحت ہے - اور کون سا مریض - پھر ہر عضو کے امراض کی علیحدہ علیحدہ ہر عضو تشخیص شروع ہوئی ہے تشخیص کا طریقہ عام طور پر کیا ہے - امراض کے کل اقسام پر کھدہ ہیں - اور ہر ایک کا کس طرح سے امتیاز ہوتا ہے ؟ نہایت وضاحت و صراحت کے ساتھ - مرض سے یا عرض - اصلی سے یا شرکی وغیرہ وغیرہ ؟ اور پھر ہر ایک میں ماہر الاقتران کیا ہے - یہ مرض اور مزاج سے یا تفرق الاتصال یا مرض الکریب سمہ اور مزاج میں یہ امور کو ذکر معلوم ہوتے ہیں - سازج سے یا مادی - مادہ مجاور سے یا مداخل -

ہم سے کہ غیر مرم - علی ہذا الفیاس -

اس شخص کے بعد تشخیص عضوی کا آغاز ہے اس طرح پر کہ اولاً اس عضو کے وظائف سے بحث کر کے اس کے کل امراض کی ایک عمومی تشخیص لکھی گئی ہے کہ ان کے ہر مرض میں بدیہی طور پر فرق معلوم ہوتا ہے منطقی رنگ و صنگ سے - پھر اسی عضو کی ہر مرض کی علیحدہ علیحدہ تشخیص ہے کہ جس میں ہر ایک کے اسباب سابقہ و لاحقہ سے نہایت شرح و بسط کے ساتھ بحث کی گئی ہے - اور ایسے ایسے خاص علامات کا تذکرہ کیا گیا ہے کہ جو اپنے مرض سے عرض کی طرح محل سے جدا نہیں ہوتے اور طبیب کو دھوکا نہیں دیتا -

اسی طرح ہر عضو کے ہر مرض سے از سر تا قدم علیحدہ علیحدہ بحث کی گئی ہے - اس کتاب میں سب سے زیادہ یاد رفت طلب ہیں کیا کہ ہمیں نقطہ قیاس و کتابی تشخیصوں کے لکھنے پر اکتفا نہیں کیا گیا بلکہ عموماً کل امراض خصوصاً مشکلہ امراض کی تشخیصوں میں تشخیصات بعد مکرر سکر تحریر کے کتاب میں داخل کی گئیں - بلکہ اسی التزام نے اس کے اختتام میں پانچ سال کی قویوں کی -

مگر اس کتاب کا اظہار و شروع ۲۰ درخواستوں کے آتی ہر وقتوں سے ۵۰ - درخواستیں آگئی ہیں جو ضرورت اس کتاب کی اظہار کے قبل اپنی درخواست مع قیمت پیش کی روانہ فرمائیں گے ان کے واسطے قیمت میں اس وقت کی قیمت سے صرف تخفیف کی جائیگی - نتیجتاً اس کتاب کی قیمت ۵۰ یا اس سے کچھ زیادہ ہوگی -



ای میرے خدا تیری حمد کرنا تو فی الحقیقت چھوٹا منہ بڑی بات کا مصداق بنا ہے تیرے جمیل اختیاری سے تو تیری تمام خدائی مودے جسکے سرو و کا بھی ہکو آج تک پتہ نہیں ملتا۔ پھر ہم تیری حمد کیونکر کریں اور اگر کریں بھی تو کیا کریں۔ اور کیونکر کریں۔ وہ کون سی نعمتیں تجھیں جو تو نے ہمارے غایت میں فرمائیں ہم کچھ نفعے لیکن تو نے ہی ہکو پیدا کیا۔ کہاں اور کس طرح۔ اور کس آرام سے پرورش فرمایا؟ یہ وہ ہماری ابتدائی حالتیں ہیں جن پر غور کرنے سے آج ہر کچھ اچھی طرح سے تیری الوہیت کا یقین دلادیا۔

جب ہمارے اذلی دشمن نے ہکو اور تمام عالم کو بھولا بھالا پا کر سیدھا کر دیا۔ بکنا شروع کیا تو تو نے کیسا راز ہیر۔ کیسا یاد دی۔

کہ جس نے ترا حکم لا کر سنایا بہت پیو لے بھنگا کون کو رستہ بتایا
کبھی دی بشارت کچھ کچھ ڈرایا غرض اس نے ہر اک کو کلمہ پڑھایا

وہ آہستہ کا دل ماتھہ میں لینے والا
وہ خیر الامم کا لقب دینے والا

ملہ چونکہ آہستہ مروجہ کو خیر الامم کا لقب آپ ہی کی ذات پاک کی وجہ سے ملا ہوا ہے لہذا لقب نبی کی نسبت باطنی کی بجائی ۱۱



ای میرے خدا تیری حمد کرنا تو فی الحقیقت چھوٹا منہ بڑی بات کا مصلحت
 بننا ہے تیرے جمیل اختیاری سے تو تیری تمام خدائی امور ہے جسکے سد و کا
 بھی ہکو آج تک پتہ نہیں ملتا۔ پھر ہم تیری حمد کیونکر کریں اور اگر کریں بھی تو
 کیا کریں۔ اور کیونکر نکر کریں۔ وہ کون سی نعمتیں تھیں جو تو نے ہکو عنایت میں فرمایا
 ہم کچھ تھے لیکن تو نے ہی ہکو پیدا کیا۔ کمان اور کس طرح۔ اور کس آرام سے
 پرورش فرمایا؟ یہ وہ ہماری ابتدائی حالتیں ہیں جن پر غور کرنے سے آج ہم کچھ
 اچھی طرح سے تیری الوہیت کا یقین دلادیا۔

جب ہمارے ازلی دشمن نے ہکو اور تمام عالم کو بھولا بھالا پا کر سیدھا کر دیا
 بکنا شروع کیا تو تو نے کیسا ارہبر۔ کیسا نادبی۔

کہ جس نے ترا حکم لا کر سنایا بہت بھولے بھٹکوں کو رستہ بتایا
 کبھی دی بشارت کبھی کچھ ڈرایا غرض اس نے ہر اک کو کلمہ پڑھایا

وہ اہت کا دل ماتھہ میں لینے والا
 وہ خیر الامم کا لقب دینے والا

لے چو نکہ امت مروجہ کو خیر الامم کا لقب آپ ہی کی ذات پاک کی وجہ سے ملا ہوا ہے لقب بزرگ نسبت بہ کائنات کی

ہماری ہدایت کے واسطے بھیجا۔ صلی اللہ علیہ وعلی آلہ واصحابہ وسلم۔
 اے ارحم الراحمین تیرے دربار سے رحمت و عنایت کا تو کمین تھل پڑا ہی نہیں ملتا
 جسکے شکر کیے کے واسطے کچھ ماتھے پاؤں مارتے۔ لہذا میں اب اپنے عجز کا متعرف
 ہو کر تیری درگاہ میں اس امت پر دست دعا دراز کرتا ہوں کہ تو میرے اس احکم کام
 کو بحسن و خوبی انجام کو بھونچا جسکو اس وقت میں تیرے نام پاک سے شروع کر رہا ہوں
 وہ ایک خدمت ہے جو تیرے بندوں کے لیے کرنا چاہتا ہوں۔ اے میرے دوست
 تو اسکو قبول کر اور اسکو اپنے خلائق کے حق میں مفید و بخارآمد چیز بنا۔ اے اللہ
 تو اس خدمت کے صلے میں میرے گناہوں سے درگزر کر۔ اِنَّكَ عَلٰی كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
 وَبِالْاَجَابَةِ جَدِيْرٌ وَنَعْمُ الْمَوْلٰے وَنَعْمُ النَّصِيْرُ

تمہید

صحت بدنی جسکے مفہوم کا خیال بھی اس وقت ہمارے دل میں اپنی انسابی
 حرکت سے کسی کے پچھہ خدائی کے گدگدہ اسنے کا لطف دکھا رہا ہے گو فی الحقیقت
 دنیا کے انتخاب میں وہ لاجواب چیز ہے کہ جسم و دنیا کے نظم و نسق کی تکمیل۔ یا
 اللہ نیا فرستہ الآخرة کی تعمیل اسی طرح پر موقوف ہے کہ جیسے ممکن الوجود کا وجود
 واجب الوجود کے وجود پر موقوف ہے۔ اسکی قدر اس برہمن کے پیار سے
 پوچھیے کہ اپنی گئی ہوئی صحت کو یاد کر کے یا س کی حالت میں خدا کی طرف کو
 لگا کر اپنی حسرت بھری آواز سے یوں التجا کر رہا ہو کہ اے کرم کار ساز بیکسان
 اے چارہ ساز چارگان مجھ پر رحم کر۔ میری خبر لے۔ مجکو صحت عطا کر تجھ میں سے کچھ

طاقت ہے۔ تو مردوں کو زندہ کر سکتا ہے مجھ کو دوبارہ زندگی عطا کر، تو لبتے
قدر عافیت معلوم ہوگی کہ صحت کیسی چیز ہے۔

لیکن بائیمہ اگر خدا کا کوئی نیک بندہ خدا کی بسی ہوئی دنیا کے ہر فرد بشیر کو اپنی
ہمدردی کی نظر سے دیکھنا چاہے کہ کون صحت کے پھلے پھولے گلشن کی سیر
کر رہا ہے کون آلام و اسقام کی جبینی سے کراہ کراہ کر اڑیاں رگڑ رہا ہو۔ کون
صحت کے ذرائع حاصل کرنے میں سرگرم ہے۔ کون اس فکر سے بے کھٹکے
ہو کر غفلت کے نشہ میں بیہوش پڑا ہے تو تقریباً نصف سے زائد زائد وہی جبین
رومند دیکھنے میں آئینگے جو احتضار کی حالت میں الٹی الٹی سانسین بھر
رہے ہیں۔ ایسی حالت میں اگر وہی خدا کا خاص بندہ مضطرب ہو کر کسی ایسے بلند
ٹیلے یا پہاڑ کی چوٹی پر جہان سے تمام عالم اس کی آنکھوں میں برابر نظر آ رہا ہو
چڑھ کے مسکیر سکوپ کی عینک لگا کر تمام دنیا کو اس غرض سے دیکھے کہ سب سے
زائد دنیا کے کس حصہ میں اس وبا کی آندھیاں چل رہی ہیں تو یقیناً وہ اس
ہندوستان کے زار حال کو دیکھ کر بے تحاشہ رو دے گا۔ یہاں نہ صحت۔ نہ اُسکے
حفظ کے قواعد۔ نہ وہ علم۔ نہ اُسکے عالم۔ نہ اُسکے عامل۔ نہ اُسکی قدر۔ جنگے
نہو نے نے آج ہندوستان کو اس درجہ تک پھونچا دیا۔

لیکن ہماری اس رائے سے اہل ہند کو عموماً اختلاف ہوگا۔ اسکی بابت تو انکی یہ
قطعی رائے ہے کہ صحت و مرض کے حدود میں کسی کا کسی طرح سے دخل نہیں ہے
ثبوت کے واسطے اُنکے پاس یہ نہایت قوی دلیل ہے کہ اگر دخل ہوتا تو حکیم لوگ
لے میکسکوپ دوربین کے اقسام سوا ایک لے جیسے ذریعے سے چھوٹی چھوٹی چیزیں بہت مڑی مسلوں ہوتی ہیں

کیون بیمار پڑتے اور کیون مرتے۔ لیکن اگر وہ اپنی عقل سے کچھ بھی کام لین تو
یقیناً یہ خدشہ جسکو وہ اپنے اپنے اذنانِ عالیہ میں آج ایک بڑا ہار تصور کرتا
ہیں۔ کل پر کاہ کے برابر بھی وقعت نہ رکھے گا۔ کیا اطباء ویسی ہی بیمار ہوا کرتے
ہیں جیسا کہ عوام الناس اُنے دن مبتلا سے بلاتے ہیں؟ نہیں نہیں۔ البتہ
اُن کو گاہے گاہے شاذ و نادر ایسا اتفاق پیش آتا ہے۔ وہ بھی جب اُن سے
مبقتضائے بشریت حفظِ صحت میں خطا واقع ہوتی ہے یا جب وہ اپنی جہت کو
داخل دیتے ہیں جس سے عوام الناس کا کوئی دن خالی نہیں گذرتا۔ لیکن اگر
کوئی حفظِ صحت پر التزام کے ساتھ پورا پورا عمل کرے تو خدا کی ذات پر مین بھروسہ
کر کے یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ تازہ زندگی وہ کبھی بیمار نہیں ہوگا۔ مگر
مرض الموت میں جب کا دورہ اُسکی عمر طبعی کو پھونچ کر لابدی ہونے والا ہے۔
اگر ہم کچھ بھی غور کے ساتھ اپنے روزانہ حالات پر نظر رکھیں تو یقیناً ہمسکو
بہت سی ایسی مثالیں ملینگی کہ جس سے ہم اپنے دل کو اس امر کا یقین دلائیں
کہ صحت و مرض میں ہمارے افعال و تدابیر کو پورا پورا دخل ہے۔

اکثر حضرات کے کان اُس تدبیری واقعے سے آشنا ہونگے جو ایک کسپی کو
بمقام مقطع الحدید لوہے کی کان کھودنے میں پیش آیا تھا کہ اُس نہاک زین کے
متعفن انجروں نے جب بہت سے اُن مزدوروں کو جو کان کھودتے تھے (جب کبھی اُن
اُنھوں نے رات بسر کی) بیمار کر کے کام تمام کر دیا جس سے کمپنی نے مجبور ہو کر اس وقت کو
گوارا کیا تھا کہ علی الصبح مزدوروں کو اہل رنج لاتی تھی اور شام کو پھر اہل رنج لاتی تھی۔

لہذا یہ مقام ملک البحریرہ میں ہے جو افسرہ قہ کے شمالی ساحل پر واقع ہے ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

یہ جاتی تھی۔ لیکن اسکے بعد جب وہاں یوکلپٹس کے ایک لاکھ سے زائد خدات لگائے گئے تب وہی خراب جگہ ایسا صحت افزا مقام ہو گیا کہ جہاں سالانہ مزدور رہے اور کوئی بیمار تک نہیں ہوا۔ یہ کوئی بالبحث والاتفاق امر نہ تھا بلکہ تجربہ اس امر کی شہادت دے رہا ہے کہ جس مقام کی ہوا خراب تھی یوکلپٹس کے درختوں کے ذریعے سے وہاں کی وہ مضرت بالکل دفع ہو گئی جس سے ہر ذی ہوش اس امر کا نتیجہ نکال سکتا ہے کہ تدابیر کا حفظ صحت میں کس درجہ تک دخل ہے۔

ایک بیچاری تقدیر کو اپنے تیرے ملاست کا نشانہ بنایا اور خود بخود تدبیر سے دست کش ہو جانا بجز اسکے کہ انکی ہٹ دھرمی یا دون تہمتی پر مجبور کیا جائے اور کیا معنی رکھتا ہے۔ تو کل کا یہ مفہوم کسی قوت سے ثابت نہیں ہوتا کہ انسان اپنی صحت کی حفاظت یا مرض میں گرفتار ہو کر دوائے کرے یا اپنے آپ کو کسی دریا زخار نامید اکنار یا اوس روشن آتشکدہ میں جسکے شعلے کرہ زہریر کو کرہ نار بناتے ہوں۔ مثال کے کیا پیغمبر آخر الزمان نے اپنی زبان معجز بیان سے مائیں دوائے ازلہ قدر نازل کہ شفاؤ نہیں فرمایا؟ کیا حکیم مصلحت نے حفظ جان کو اپنے بندہ پر فرض نہیں کیا؟

لیکن اب اگر کوئی جان عزیز کا عزیز رکھنے والا صحت کا حفاظت کرنیوالا صحت کے قواعد سے باخبر ہونا چاہے تو میں گمان کرتا ہوں کہ وہ بے ہاموتی قدر دانوں کی بقدری و عالم کی خمیری سے دریائے فنا کی تہ میں پھونچے۔ اور باقی منتشر و بکھر کر ایسے بے آب ہو گئے کہ دیکھنے والوں کی نظروں میں اب کوئی وقت

نہیں رکھتے۔

اس واسطے یہ سوؤ ادران ازل الخلاق بھیجیڑیچان خادم الاطباء ابو الرجا
محمد علیخان خفی ابن منشی احمد علیخان شاہجاپوری تجا و زہد
عن ذنبہا المعنوی والصوری کافہ انام کی فلاح کی امید پر اپنے خدا کا فرض
سمجھ کر بڑی عزیزی سے اُن کیاب دبے آب گوہرون کو جلا دے کر اور بہت
سے اور جوہر دار جوہر جو ہر شخص کی صحت کے واسطے بکار آمد دبے ہاموتی مین
تمام عالم کے خزان سے چُن چُن کر اُنکو اپنی عقل کے رشتے مین منسلک کر
مسیحاے عالم نام رکھ۔ کافذ کی کشتی مین لگا بجناب معالی القاب
مصدر جود و عطا۔ مرکز حلم و وفا۔ عقل کی صورتِ عسلم کی جان منشی محمد
باقر خان اکسٹرا اسسٹنٹ کمنٹر بہادر ضلع ہردوئی رئیس سوان حفظہ اللہ
عن شرور الزمن مین پیشکش کرتا ہے اور بعد متنازع کرتا ہے ۶
گر قبول افتد زہے عز و شرف

حفظ صحت کے اسباب

حفظ صحت کے اسباب کیا ہین؟ جب کبھی غور کی نظر سے اس مشکل سوال کے
حل کرنے پر زور دیا جاتا ہے یا شاور ہم فی الاکمر بر عمل کر کے پہلے متقدمین حکماء
یونان سے شبرے کر کے عقلاے امریکہ۔ جرمن۔ فرانس۔ انگلستان۔ کی خدمت مین
بھی سوال پیش کیا جاتا ہے تو ہر طرف سے یہی جواب ملتا ہے کہ ”حفظ صحت کے وہی

اسباب ہیں کہ جو حیات بشری کے مدار علیہ ہیں، جب کوئی حکیم سبب الاسباب کے نظم و نسق میں ہر شے کے وجود و عدم سے منصفانہ بحث کرے گا تو ہر ایک کا دوسرے سے رابطہ و سلسلہ ویسا ہی کچھ اس عالم اسباب میں پایگا جیسا کہ گھڑی کے پُر زون میں چولی دھن کا ساتھ دکھلائی دیتا ہے۔

اپنے بقا و تفحص کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ حیات بشری یا یون کہیے کہ بقا انسان جتنا کہ اسپر اصطلاح میں لفظ انسان کا اطلاق ہو سکتا ہے۔ چند معدود اشیا ہو۔ ۱۔ کھانا۔ ۲۔ پینا۔ ۳۔ حرکت و سکون بدنی۔ ۴۔ حرکت و سکون نفسانی۔ ۵۔ سونا۔ ۶۔ جاگنا۔ ۷۔ استقران۔ ۸۔ احتیاس۔ ۹۔ چرہ کو اطباء اپنی اصطلاح میں ستر ضروریہ سی تعبیر کرتے ہیں مدار و وجود سے فقط فرق اس قدر ہے کہ جب کوئی شخص انھیں اسباب کو کہہ سکے استعمال کرنے سے اپنی اپنی زندگی میں کسی کو مفترنین اعتدال کے ساتھ استعمال کرے گا تو وہ اپنی زندگی کو نہایت لطف کے ساتھ صحت میں بسر کرے گا۔ اور جب کچھ بھی اُس میں فرق کرے گا تو صحت کی منزل سے منزلوں دور ہو کر علالت و بیماری کے کف دست میدان میں تھکا ماندہ اسامیہ معلوم ہوگا۔ لیکن جب اوس سے بھی تجاوز کر کے ہم تن پر اعتدالیوں پر کمر باندھے گا تو یقین کیا جاتا ہے کہ بہت جلد زندگی سے ہاتھ دھو کر گور کا منہ دیکھے گا۔

ستر ضروریہ شمار کرنے میں وہی چند چیزیں ہیں جنکے نام سابق میں میں لکھے چکے۔ لیکن چونکہ ان میں سے ہر ایک کے استعمال و اعتدال پر رکھنے کے مختلف و متعدد طریقے ہیں اس واسطے میں اُنکو علیحدہ علیحدہ کسی قدر تفصیل کے ساتھ بیان کرنا مناسب سمجھتا ہوں۔ لیکن مجھ کو اس سے پہلے افرجہ اربعہ کے علامات و اطوار حیات کے بیانیہ عرض کرنا چاہیے۔

اختلافات کی (جبکا تذکرہ مجکو اکثر مقامات پر کرنا ہوگا) تشریح کر دینا ضروری
و لا بدی معلوم ہوتا ہے تاکہ ہر شخص اپنے فراج اپنے سن کا بخوبی امتیاز کر سکے۔

علامات افرجہ

سرخ یا گندم کوئی پوست۔ سرخی گوشت۔ سرخی چہرہ (علاوہ اہل عشر
و سو ڈان کے کیونکہ انکی آنکھیں بھی سرخ ہوتی ہیں) عضلات عظیم۔
زیادتی نوم قوت شہوت۔ سرعت کلام۔ عظیم اطباء
و موی ^{اور بھی ہوتی ہیں} طور عروق۔ سینہ چڑا۔ سرخ الفم۔ تیز عقل۔ سرخ لاشق۔ شدید الغضب
صاحب خلق۔ امور مہمہ پر جرات قدم کرنا۔ لیکن یہ اراض نفسانی
ایسے فراج والے ہیں ویسے مستحکم نہیں ہوتے جیسا کہ صفہ اوی یا
سوداوی فراج والے ہیں۔

ی رنگ جسم کا زرد یا مائل شہوت ہونا۔ بالون کا جلد جہنا۔ و کثیر و غلیظ
صفرا و سیاہ و گھونگھڑے ہونا۔ آنکھ سیاہ۔ نیند نہایت کم۔ فضول کا
مائل بزدلی ہونا۔ حب نفس۔ حب انتقام۔ و دیگر اراض نفسانی
و غیر ماکا مستعد ہونا قیام و ثبات کے ساتھ۔

کثرت سمین و شحم سے جسم کا موٹا ہونا۔ لیکن گوشت و عضلہ صلا۔ ہونٹھ
موٹے۔ سیدھے سادھے بال۔ جسم کا رنگ مائل کبوتر یا سفید۔
نوم کثیر۔ ضعف و کسل بڑھا ہوا۔ تھوڑی حرکت سے تعب پانا۔
اشتیاق خوراک قلیل۔ اسکا بھی ہضم مشکل۔ اراض نفسانی
بسرعت زائل ہو جانا۔

جلد اکثر کم رنگ یا باد بخانی رنگ۔ بسم کھر کھر اگر کثیر الحس۔ مفل
ظاہر غضار لیں خجرہ والفت او بھری ہو مین۔ نیند کم۔ عرض
تفانی کاتبات۔ سر کا کاسہ بڑا۔ اشغال عقلی مین مستعد جس قوی
اکثر بسم لانا مگر دولا۔ عضلات مرتفع لیکن تپے۔

اسکے علاوہ بھی گو اور امزجہ مثلاً مزاج عضلی۔ مزاج تناسلی۔ مزاج تفتشی۔
وغیر ماہین۔ لیکن اگر غور سے دیکھا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ انھیں امزجہ کے
یہ سب نتائج ہین جواب خاص خاص نام سے نامزد کیے گئے۔

اطوار حیات

یہ زمانہ جنس اُناتھ مین یوم پیدائش سے ۹ یا ۱۰ سال اکثر وگا ہے ۱۶۔
سال تک اور جنس مذکور مین ۱۴ سال اکثر وگا ہے ۱۶ سال تک رہتا ہے
یہ سن انسان کا وہ ابتدائی زمانہ ہے جس مین دودھ اسکی غذا
ہو تی ہے اٹھ بیٹھ نہیں سکتا۔ پھر وہ تھوڑی دنوں کے بعد نام خدا چلنے پھرنے
غلہ وغیرہ بھی کھانے لگتا ہے۔ دودھ کے دانت گر کر نئے دانت
محل آتے ہین۔ اس سن مین انسان بسبب ضعیف ہونے اعضا کے
اکثر امراض دماغیہ۔ صدریہ۔ معدیہ۔ جلدیہ مین گرفتار رہتا ہے۔
یہ سن پندرھویں سال سے شروع ہو کر ۲۵ یا تیسویں سال تک تمام
ہو جاتا ہے۔ اس سن کو پھونچکر انسان بالغ سمجھا جاتا ہے نسائین
ایام مہولی کا اجرا شروع ہو جاتا ہے انکی پستان مین اُبھ آتی ہین

مردون میں سبزے کا آغاز شروع ہوتا ہے۔ شہوانی قوت ترقی پزیر ہوتی ہے۔ اعضاء تناسل بڑھ جاتے ہیں۔ عورتوں کی محبت دل میں جگہ کر لیتی ہے۔ لیکن اس سن میں چادہ و خونی امراض کا بہت خوف رہتا ہے۔

اس زمانے کا ۳۰ سے آغاز ۳۵ پر خاتمہ ہوتا ہے۔ اس میں انسان ایک حالت پر رہتا ہے نہ قویٰ بڑھتے ہیں۔ نہ لظاہر خندان غلط معلوم ہوتا ہے۔ البتہ وہ عقوان شباب کا رنگ روپ کسی قدر کم ہو جاتا ہے۔ اس سن میں امراض صدر و ریہ کا بہت خوف رہتا ہے۔ (۴۰ برس کو پھونچ کر امراض لطن میں گرفتار ہو جاتا ہے۔

یہ سن ۵۵ یا ۶۰ سے شروع ہوتا ہے اور آخر عمر تک رہتا ہے لیکن آخر عمر میں اسپرہرم کا اطلاق کرتے ہیں۔ سورات میں اس سن کا دورہ بہت جلد دیکھا جاتا ہے۔ اس سن میں اعضاء روتقہ میں بین فرق ہو جاتا ہے۔ قوت شہوانی بالکل ضعیف ہو جاتی ہے۔ جوانی کے خال و خط بڑھ چاہے کی بد نما جھریوں سے تبدیل ہو جاتے ہیں۔ بدن دُبل پڑ جاتا ہے۔ کھال لٹک پڑتی ہے کمر جھک جاتی ہے حرارت غریزی برائے نام رہ جاتی ہے۔ حرص و طمع بڑھ جاتی ہے۔ (اصلی وقت وہ پیری و صد عیب چین گفتہ اند کا مصداق بن جاتا ہے۔

مستعد تجربوں سے معلوم ہوتا ہے کہ اس ہمارے اخیر زمانے میں عمر طبی کا زمانہ اسی سال سے جو انسان کی انتہائی عمر خیال کج جاتی ہے۔ ڈاکٹر فلائسن بھی اپنے کمال

تجربے کے بعد اس امر کو ظاہر کرتے ہیں کہ "انسانات و پستان دار حیوانات اپنے اپنے سن نو سے (۱۵) گنا زیادہ جیتے ہیں" جسکے حساب سے وہی اکیسویں سال عمر طبعی کا زمانہ ٹھہرتا ہے اس واسطے کہ نو کا زمانہ اب میں ہی سال تک دیکھا جاتا ہے۔ گو میں نے بخیر خود اس سے زائد سن کے بعض بعض انسان دیکھے ہیں بشرطے کہ اُسکے قائل راستگو بھی ہوں۔

ستہ ضروریہ

(ہوا)

ہوا ہے جو جسکو متقدمین حکماء نے ہر اسہ ایک عنصر قرار دے کر اسکا مرکزین ^{یعنی ہوا جو زمین و آسمان کے مابین میں ہے} و آسمان کے مابین کرہ نازکے نیچے پانی کے کرہ کے اوپر قرار دیا ہے۔ وہ ایک ایسی چیز ہے جسپر ہماری بلکہ ہر تنفس کی زندگی کا ایک بڑا حصہ موقوف ہے۔ اور اسباب ضروریہ (جنکی ضرورت کو میں آئندہ چکر موقع موقع سے ثابت کرونگا) گو ضرور ضروری ہیں مگر یہ اول درجہ کا ایسا ضروری امر ہے کہ جسکی ہر دم ہر سانس میں ایسی ضرورت معلوم ہوتی ہے کہ بغیر اُسکے تنفس تک ممکن نہیں برخلاف دوسروں کے کہ اونکے بغیر ایک۔ دو۔ تین۔ چار۔ پانچ روز۔ بلکہ اس سے کبھی زائد مدت تک زندہ رہنا نظر حسی سے مشاہدہ کیا گیا اور کیا جاتا ہے۔ میں خیال کرتا ہوں کہ میرے اس کہنے کی تصدیق وہ شخص نہایت یقین کے ساتھ کرے گا جس نے کبھی پانی میں ڈوبے ہوئے یا گلا گھونٹے ہوئے یا پھنسی دیے ہوئے شخص کے مرنے کی کیفیت میں غور کیا ہو یا کرے کہ وہ کس طرح مرا۔

یہ ہوا ہر طرف سے ہمارے جسموں کو اس پانی سے بھی زائد محیط ہے جو کسی ایسے شخص کے بدن پر محیط معلوم ہوتا ہے جو کسی ایسی نہرت میں کھڑا ہو جس کا پانی اس کے سر سے بھی کسی قدر اونچا گزر گیا ہو۔ گو ہوا کا وزن جو ہری پانی کے جوہری وزن سے بدرجہا کم ہے لیکن چونکہ اس ہوا کی بلندی جو ہری ^{پانی} سطح سے ماس ہے سمندر کی سطح سے باعتبار فرسادی کو سون کے ۱۵-۱۶- فرسخ ہے۔ جس کی وجہ سے ہوا کا نقل و دباؤ ہمارے جسموں پر مجموعاً ہر طرف سے ہر وقت مائع ^{برائے اولیہ} میں کاربند ہے۔ قلب چونکہ خود گرم اسپر حرارت غیری کا معدن۔ اس کے لطیفیات خون کے دورے کے منع جس کی حرکت بھی ایک قسم کی حرارت پیدا کرنے والی ہے کثرت حرارت سے بتیاب ہوا ایک ایسی چیز کی بدولت حرکت انتفاضی کے خواہش کرتا ہے جو اس کی حرارت کو فرو کرے۔ ہوا سے جو جیسکے احاطہ کی صورت ہم پہلے قلب بند کر چکے ہیں خارج سے بواسطہ آلات تنفس کے بخند ہو کر اس کی تبدیل۔ وریدی خون کو دم شریانی کی طرف منتقل حرارت حیوانیہ کو پیدا کرتی ہے۔ یہ ایک خلقی حالت تھی جس کو مینے دکھلایا۔ ہوا سے بسط جسمین اور اجزاء کی آمیزش نہیں ہے وہ اپنے فرائض میں گرم و تر ہے۔ رطوبت یا تری جس کا خاصہ طبعی افعال قبول اثر ہے اس کی وجہ سے یہ ہوا سے ماس پانی کی۔ زمین کی اشیاء متعفنہ کے بخارات سے ملا اپنی صفت کے مغائر ایک دوسری حالت میں آجاتی ہے اس وقت اس کو ہوا سے مرکب کہتے ہیں۔ اس وقت میں اگر اسپر کیمیاوی تحلیل کا عمل کریں تو بخلاف اصلی ہوا

۱۲۔ حرکت انتفاضی اس حرکت کا نام ہے جو محیط سے طرف مرکز کے ہوتی ہے۔ مینے سانس لینے کے ذریعہ سے ۱۲

اسمین ہیڈ روجن = اجزائے مائتہ - میٹر روجن - شورجیہ کاربن - فحیمہ کائنات
 لیگا جنکا مقدار باختلاف اہویہ مختلف پایا جاتا ہے - جس سے اس امر کا عمدہ
 طور پر سراغ دیتا چلتا ہے کہ یہ ہوا سے جو سی جو ہماری ماس ہے - جسپر ہماری
 زندگیوں کا بڑا حصہ موقوف ہے آفتاب کی حدیث - آگ کی حرارت - پانی کی
 سردی - متعفن بخارات - لکڑی کو کھیل کے اونچے و غارزات وغیرہ سے بہت
 جلد متعفن و فاسد ہو کر ہماری صحت میں بہت بڑا فرق ڈالتی ہے -
 تغیرات فصلیہ چونکہ ہوا کے وہ ابتدائی تغیرات ہیں جنکے تغیر کا دورہ
 فلک الافلاک کی پہلی حرکت سے شروع ہوتا ہے - لہذا میں مناسب سمجھتا
 ہوں کہ میں انھیں کے بیان سے آغاز کروں -

تغیرات فصلیہ

موسمی تغیرات کا وجود جبکا امتیاز ہر ذی مس کر سکتا ہے آفتاب کے قرب و بعد
 اس عالم میں پایا جاتا ہے جبکا ترتیب انر خط استوا کے بعد سے ہر شہر و
 اقلیم میں اسکے درجہ بعد کے موافق ہوتا ہے -
 جس طرح سے دھان کی اور اشیا پر آفتاب کا اثر ہوتا ہے اسی طرح سے
 دھان کی ہوا بھی آفتاب کی حرارت سے شکست ہو کر اس شہر کے باشندوں پر
 اپنا اثر ڈالتی ہے -

گرم - سرد - بہار - خزان - یہ وہ فصلیں ہیں جو مقوڑے مقوڑے فرق سے

لے غلات حج غلاتی ہو - غلامت گبر کا ہو - گیس اگر ذریعہ کیسے فن بین آن چیزوں کو کہتے ہیں جو ہوا کی ہوتی ہیں

آگے پیچھے دینا کے ہر حصہ میں پانی جاتی ہیں۔ مگر وہ مقامات جو قریب و
 قطب جنوبی و شمالی کے واقع ہوئے ہیں۔ البتہ انہیں دو فصلیں ایک سردی
 (جبکہ زمانہ ۸۔ ماہ سے ۹۔ ماہ تک رہتا ہے) دوسرے گرم (جبکہ زمانہ ۳۔ ماہ تک
 ہوتا ہے) پانی جاتی ہیں۔ یا خط استوا کے نیچے رہنے والے کہ وہاں ایک زمانہ
 بارش کا۔ دوسرا خشکی کا ہوتا ہے۔ دیکھنے میں بظاہر یہ چار فصلیں معلوم ہوتی
 ہیں۔ مگر نور کرنے والی کو غور کرنے سے معلوم ہو جائے گا کہ حقیقت میں دو ہی
 فصلیں ہیں۔ گرم۔ سرد۔ اور خزان و بہار۔ ان دونوں کی ابتدائی حالت
 یا تبادلہ کا زمانہ ہے۔

بہار

بہار کا موسم جبکہ زمانہ جاڑوں کے بعد گرمی کے پہلے شروع ہوتا ہے۔ اس میں ہوا
 گرمی۔ سردی خشکی۔ تری۔ میں کسی قدر معتدل ہوتی ہے۔ نہ چندان سردی
 کہ معتدل مقاموں پر معتدل انسانوں کو بغیر گرم کپڑوں کے گرم مکانوں کی تکلیف
 ہو۔ نہ چندان گرمی کہ بغیر ٹھنڈی ہوا۔ ٹھنڈے مکان کی حاجت سے گزرے۔ بلکہ حد
 اعتدال کا ایک ایسا زمانہ ہوتا ہے جس میں انسان ہی پر نہیں موقوف ہو نباتات
 تک پر۔ اس کا عہدہ اثر ہوتا ہے۔ جب اس موسم کی باد نسیم کی سنسناہٹ کی آواز
 کانوں میں آنے لگتی ہے۔ اس وقت کا لطف کسی حین میں جا کر آنکھوں سے
 دیکھیے۔ بزرگ و بار درختوں میں ہری ہری پتیاں نکلتا شروع ہوتی ہیں
 پھول کھلتے ہیں۔ غنچے جھکے ہیں۔ عسار دل چہچہا کر خوشی کا غلغلہ آسمان تک
 پھونچاتے ہیں۔ یہ وہ باتیں ہیں جس سے اس امر پر استدلال کیا جاسکتا ہے کہ

موسم بہار صحت و زندگی کے واسطے ہر موسم سے اچھا ہے۔ اُسکی ہوا نہایت لطف نیز دفرح افزا ہے۔ مگر ساتھ ہی اسکے انسان کو اُسکی اُن خرابیوں سے جو اسکے بالخصوص حاصل ہوتی ہیں۔ یا جب وہ خود اپنی عدم اعتدال سے تنجاف کر جاتی ہے ہرگز بخوف و امین نہیں رہنا چاہیے۔ اس مقام پر بجکوب ضرور ہوا کہ ان دونوں حالتوں سے مین اپنے اس رسالے کے ناظرین کو مطلع کر دوں تاکہ وہ اُس سے غافل نہ رہیں۔

موسم بہار کی عارضی خرابیوں سے مین اُن خرابیوں کو مراد لیتا ہوں کہ جو اسمین اُسکی وجہ سے نہیں بلکہ اُس علت سے کہ اُس سے پہلے جاڑے کی فصل جسمین بوجہ غلبہ برودت و کسافت مسامات و دیگر اسباب کے انماط منجمد ہو کر بدن مین مختبئ ہو رہتے ہیں اور وہ بہار کی حرارت لطیفہ سے حرکت پا کر طرح طرح کے امراض دمویہ۔ خراجات۔ اور ام۔ ثبور خناق۔ حمیات مطبقہ۔ وغیرہ پیدا کرتی ہیں۔ اسی طرح سے موسم بہار کا عدم اعتدال سے تنجاف ہو جانا خرابیوں کے پیدا ہونے کو اس طرح پر ثابت کرتا ہے کہ جب اسمین کسی وجہ سے سردی یا گرمی کم یا زیادہ ہو جاتی ہے یا جب وہ موسم اپنے معمولی زمانے سے جسکی میعاد (۵۰ یا ۶۰) کے قریب ہے گھٹ یا بڑھ جاتا ہے تو ایسے امراض کے پیدا ہونے کا بالذات باعث ہوتا ہے جو اُس بے اعتدالی کے مناسب ہوتے ہیں۔

اس واسطے ہر بشر کو لازم ہے کہ قبل اسکے کہ وہ اُس قسم کے امراض مین گرفتار ہو آغاز فصل مین تقدماً للحفظ کسی ماہر طبیب سے رجوع کر کے قصداً تسہل وغیرہ سے اپنے بدن کا تنقیہ کرے اور اُن ہدایتوں کے موافق رہے ضروریہ مین تصرف

جسکو میں ہر ایک کے بحث میں علیحدہ علیحدہ بیان کرونگا۔ ان لوگوں کی صحبت کے واسطے جنگی عمر کا زمانہ حد بلوغ کو نہیں پھونچا ہے یہ فصل اور نیرنگا کا زمانہ۔ زمانہ بشرطہ کہ اپنی حد اعتدال سے تجاوز نہ کرے بہت مناسب ہے۔

گرما

گرما کا موسم بسکا زمانہ بہار کے بعد خزان کے پہلے ہوتا ہے یہ وہ موسم ہے جس میں آفتاب برج سرطان میں آکر سمت الاراس سے بہت قریب ہو جاتا ہے جسکی وجہ سے اسکی ہوائیات گرم و خشک ہوتی ہے خصوصاً اس فصل میں جب ستارہ شمری نکلتا ہے انتہائی ایسی گرمی پڑتی ہے جس سے میوہ جات تک پک جاتے ہیں۔ اس فصل میں لون (مادہ سموم) چلتی ہے جسکے طبعاً پانچون سے صد ما انسان راہی ملک بقاء ہو جاتا ہے اس فصل میں جب گرمی کا درجہ ریوٹر کی مقیاس الحر سے ۲۵-۳۰ تک پہنچ جاتا ہے

۱۔ مقیاس الحر پر پندرہ کی ایک نلی ہوتی ہے جسکے ایک ایک جانب ایک دائرہ مثل لٹوکے ہوتا ہے۔ تین بارہ یا کچھ بھرا ہوتا ہے اس آئینے ذریعے سے حرارت کی ٹھیک ٹھیک ناپ ہو سکتی ہے۔ اس طبلکہ بارہ دائروں میں سردی سے انقباض گرمی سے انبساط پیدا ہوتا ہے جس درجہ تک پہنچتا ہے وہی حرارت کا درجہ کہلایا جاتا ہے اسکے درجے فاکلٹ کا یہ قاعدہ ہے کہ اس لٹو دار نلی کو اوگلا گھومتی ہوئی برتن میں رکھتے ہیں۔ برتن کی سردی وہ بارہ (جو آسمین بھر اہوا تھا) منقبض ہو کر ایک حد پر ٹھہر جاتا ہے۔ دما پزیر ایک نشان کر دیتے ہیں اور پھر اسی آئینے کو اس پانی کی بھسا پ پر (جو کسی فلسفی طرف میں کھول رہا ہو) رکھتے ہیں جس سے بارہ گرمی پاکر اوپر کو چڑھتا دیکھتا ہے۔ جب یہ چڑھ کر ایک حد پر ٹھہر جاتا ہے وہاں پر بھی ایک نشان کر دیتے ہیں پھر اس مساحت کو جو نقطہ انجماد و غلہاں کے مابین میں ہے مساوی درجات پر تقسیم کرتے ہیں۔ بیضون نے مسکو (۱۰۰) مساوی درجوں پر تقسیم کیا ہے۔ فرن ٹائٹ صاحب نے (۱۰) مساوی حصے پر تقسیم کیا ہے۔ ریوٹر صاحب نے (۲۰) مساوی حصوں پر تقسیم کیا ہے جس سے یہاں مراد ہے۔ یہ ریوٹر مقیاس سلم لح ملک ریوٹر اور سوڈا میں درجہ ہے آپس میں ان تینوں کے (۵) و (۹) و (۱۴) کی نسبت ہے ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱ ۳۲ ۳۳ ۳۴ ۳۵ ۳۶ ۳۷ ۳۸ ۳۹ ۴۰ ۴۱ ۴۲ ۴۳ ۴۴ ۴۵ ۴۶ ۴۷ ۴۸ ۴۹ ۵۰ ۵۱ ۵۲ ۵۳ ۵۴ ۵۵ ۵۶ ۵۷ ۵۸ ۵۹ ۶۰ ۶۱ ۶۲ ۶۳ ۶۴ ۶۵ ۶۶ ۶۷ ۶۸ ۶۹ ۷۰ ۷۱ ۷۲ ۷۳ ۷۴ ۷۵ ۷۶ ۷۷ ۷۸ ۷۹ ۸۰ ۸۱ ۸۲ ۸۳ ۸۴ ۸۵ ۸۶ ۸۷ ۸۸ ۸۹ ۹۰ ۹۱ ۹۲ ۹۳ ۹۴ ۹۵ ۹۶ ۹۷ ۹۸ ۹۹ ۱۰۰ ۱۰۱ ۱۰۲ ۱۰۳ ۱۰۴ ۱۰۵ ۱۰۶ ۱۰۷ ۱۰۸ ۱۰۹ ۱۱۰ ۱۱۱ ۱۱۲ ۱۱۳ ۱۱۴ ۱۱۵ ۱۱۶ ۱۱۷ ۱۱۸ ۱۱۹ ۱۲۰ ۱۲۱ ۱۲۲ ۱۲۳ ۱۲۴ ۱۲۵ ۱۲۶ ۱۲۷ ۱۲۸ ۱۲۹ ۱۳۰ ۱۳۱ ۱۳۲ ۱۳۳ ۱۳۴ ۱۳۵ ۱۳۶ ۱۳۷ ۱۳۸ ۱۳۹ ۱۴۰ ۱۴۱ ۱۴۲ ۱۴۳ ۱۴۴ ۱۴۵ ۱۴۶ ۱۴۷ ۱۴۸ ۱۴۹ ۱۵۰ ۱۵۱ ۱۵۲ ۱۵۳ ۱۵۴ ۱۵۵ ۱۵۶ ۱۵۷ ۱۵۸ ۱۵۹ ۱۶۰ ۱۶۱ ۱۶۲ ۱۶۳ ۱۶۴ ۱۶۵ ۱۶۶ ۱۶۷ ۱۶۸ ۱۶۹ ۱۷۰ ۱۷۱ ۱۷۲ ۱۷۳ ۱۷۴ ۱۷۵ ۱۷۶ ۱۷۷ ۱۷۸ ۱۷۹ ۱۸۰ ۱۸۱ ۱۸۲ ۱۸۳ ۱۸۴ ۱۸۵ ۱۸۶ ۱۸۷ ۱۸۸ ۱۸۹ ۱۹۰ ۱۹۱ ۱۹۲ ۱۹۳ ۱۹۴ ۱۹۵ ۱۹۶ ۱۹۷ ۱۹۸ ۱۹۹ ۲۰۰ ۲۰۱ ۲۰۲ ۲۰۳ ۲۰۴ ۲۰۵ ۲۰۶ ۲۰۷ ۲۰۸ ۲۰۹ ۲۱۰ ۲۱۱ ۲۱۲ ۲۱۳ ۲۱۴ ۲۱۵ ۲۱۶ ۲۱۷ ۲۱۸ ۲۱۹ ۲۲۰ ۲۲۱ ۲۲۲ ۲۲۳ ۲۲۴ ۲۲۵ ۲۲۶ ۲۲۷ ۲۲۸ ۲۲۹ ۲۳۰ ۲۳۱ ۲۳۲ ۲۳۳ ۲۳۴ ۲۳۵ ۲۳۶ ۲۳۷ ۲۳۸ ۲۳۹ ۲۴۰ ۲۴۱ ۲۴۲ ۲۴۳ ۲۴۴ ۲۴۵ ۲۴۶ ۲۴۷ ۲۴۸ ۲۴۹ ۲۵۰ ۲۵۱ ۲۵۲ ۲۵۳ ۲۵۴ ۲۵۵ ۲۵۶ ۲۵۷ ۲۵۸ ۲۵۹ ۲۶۰ ۲۶۱ ۲۶۲ ۲۶۳ ۲۶۴ ۲۶۵ ۲۶۶ ۲۶۷ ۲۶۸ ۲۶۹ ۲۷۰ ۲۷۱ ۲۷۲ ۲۷۳ ۲۷۴ ۲۷۵ ۲۷۶ ۲۷۷ ۲۷۸ ۲۷۹ ۲۸۰ ۲۸۱ ۲۸۲ ۲۸۳ ۲۸۴ ۲۸۵ ۲۸۶ ۲۸۷ ۲۸۸ ۲۸۹ ۲۹۰ ۲۹۱ ۲۹۲ ۲۹۳ ۲۹۴ ۲۹۵ ۲۹۶ ۲۹۷ ۲۹۸ ۲۹۹ ۳۰۰ ۳۰۱ ۳۰۲ ۳۰۳ ۳۰۴ ۳۰۵ ۳۰۶ ۳۰۷ ۳۰۸ ۳۰۹ ۳۱۰ ۳۱۱ ۳۱۲ ۳۱۳ ۳۱۴ ۳۱۵ ۳۱۶ ۳۱۷ ۳۱۸ ۳۱۹ ۳۲۰ ۳۲۱ ۳۲۲ ۳۲۳ ۳۲۴ ۳۲۵ ۳۲۶ ۳۲۷ ۳۲۸ ۳۲۹ ۳۳۰ ۳۳۱ ۳۳۲ ۳۳۳ ۳۳۴ ۳۳۵ ۳۳۶ ۳۳۷ ۳۳۸ ۳۳۹ ۳۴۰ ۳۴۱ ۳۴۲ ۳۴۳ ۳۴۴ ۳۴۵ ۳۴۶ ۳۴۷ ۳۴۸ ۳۴۹ ۳۵۰ ۳۵۱ ۳۵۲ ۳۵۳ ۳۵۴ ۳۵۵ ۳۵۶ ۳۵۷ ۳۵۸ ۳۵۹ ۳۶۰ ۳۶۱ ۳۶۲ ۳۶۳ ۳۶۴ ۳۶۵ ۳۶۶ ۳۶۷ ۳۶۸ ۳۶۹ ۳۷۰ ۳۷۱ ۳۷۲ ۳۷۳ ۳۷۴ ۳۷۵ ۳۷۶ ۳۷۷ ۳۷۸ ۳۷۹ ۳۸۰ ۳۸۱ ۳۸۲ ۳۸۳ ۳۸۴ ۳۸۵ ۳۸۶ ۳۸۷ ۳۸۸ ۳۸۹ ۳۹۰ ۳۹۱ ۳۹۲ ۳۹۳ ۳۹۴ ۳۹۵ ۳۹۶ ۳۹۷ ۳۹۸ ۳۹۹ ۴۰۰ ۴۰۱ ۴۰۲ ۴۰۳ ۴۰۴ ۴۰۵ ۴۰۶ ۴۰۷ ۴۰۸ ۴۰۹ ۴۱۰ ۴۱۱ ۴۱۲ ۴۱۳ ۴۱۴ ۴۱۵ ۴۱۶ ۴۱۷ ۴۱۸ ۴۱۹ ۴۲۰ ۴۲۱ ۴۲۲ ۴۲۳ ۴۲۴ ۴۲۵ ۴۲۶ ۴۲۷ ۴۲۸ ۴۲۹ ۴۳۰ ۴۳۱ ۴۳۲ ۴۳۳ ۴۳۴ ۴۳۵ ۴۳۶ ۴۳۷ ۴۳۸ ۴۳۹ ۴۴۰ ۴۴۱ ۴۴۲ ۴۴۳ ۴۴۴ ۴۴۵ ۴۴۶ ۴۴۷ ۴۴۸ ۴۴۹ ۴۵۰ ۴۵۱ ۴۵۲ ۴۵۳ ۴۵۴ ۴۵۵ ۴۵۶ ۴۵۷ ۴۵۸ ۴۵۹ ۴۶۰ ۴۶۱ ۴۶۲ ۴۶۳ ۴۶۴ ۴۶۵ ۴۶۶ ۴۶۷ ۴۶۸ ۴۶۹ ۴۷۰ ۴۷۱ ۴۷۲ ۴۷۳ ۴۷۴ ۴۷۵ ۴۷۶ ۴۷۷ ۴۷۸ ۴۷۹ ۴۸۰ ۴۸۱ ۴۸۲ ۴۸۳ ۴۸۴ ۴۸۵ ۴۸۶ ۴۸۷ ۴۸۸ ۴۸۹ ۴۹۰ ۴۹۱ ۴۹۲ ۴۹۳ ۴۹۴ ۴۹۵ ۴۹۶ ۴۹۷ ۴۹۸ ۴۹۹ ۵۰۰ ۵۰۱ ۵۰۲ ۵۰۳ ۵۰۴ ۵۰۵ ۵۰۶ ۵۰۷ ۵۰۸ ۵۰۹ ۵۱۰ ۵۱۱ ۵۱۲ ۵۱۳ ۵۱۴ ۵۱۵ ۵۱۶ ۵۱۷ ۵۱۸ ۵۱۹ ۵۲۰ ۵۲۱ ۵۲۲ ۵۲۳ ۵۲۴ ۵۲۵ ۵۲۶ ۵۲۷ ۵۲۸ ۵۲۹ ۵۳۰ ۵۳۱ ۵۳۲ ۵۳۳ ۵۳۴ ۵۳۵ ۵۳۶ ۵۳۷ ۵۳۸ ۵۳۹ ۵۴۰ ۵۴۱ ۵۴۲ ۵۴۳ ۵۴۴ ۵۴۵ ۵۴۶ ۵۴۷ ۵۴۸ ۵۴۹ ۵۵۰ ۵۵۱ ۵۵۲ ۵۵۳ ۵۵۴ ۵۵۵ ۵۵۶ ۵۵۷ ۵۵۸ ۵۵۹ ۵۶۰ ۵۶۱ ۵۶۲ ۵۶۳ ۵۶۴ ۵۶۵ ۵۶۶ ۵۶۷ ۵۶۸ ۵۶۹ ۵۷۰ ۵۷۱ ۵۷۲ ۵۷۳ ۵۷۴ ۵۷۵ ۵۷۶ ۵۷۷ ۵۷۸ ۵۷۹ ۵۸۰ ۵۸۱ ۵۸۲ ۵۸۳ ۵۸۴ ۵۸۵ ۵۸۶ ۵۸۷ ۵۸۸ ۵۸۹ ۵۹۰ ۵۹۱ ۵۹۲ ۵۹۳ ۵۹۴ ۵۹۵ ۵۹۶ ۵۹۷ ۵۹۸ ۵۹۹ ۶۰۰ ۶۰۱ ۶۰۲ ۶۰۳ ۶۰۴ ۶۰۵ ۶۰۶ ۶۰۷ ۶۰۸ ۶۰۹ ۶۱۰ ۶۱۱ ۶۱۲ ۶۱۳ ۶۱۴ ۶۱۵ ۶۱۶ ۶۱۷ ۶۱۸ ۶۱۹ ۶۲۰ ۶۲۱ ۶۲۲ ۶۲۳ ۶۲۴ ۶۲۵ ۶۲۶ ۶۲۷ ۶۲۸ ۶۲۹ ۶۳۰ ۶۳۱ ۶۳۲ ۶۳۳ ۶۳۴ ۶۳۵ ۶۳۶ ۶۳۷ ۶۳۸ ۶۳۹ ۶۴۰ ۶۴۱ ۶۴۲ ۶۴۳ ۶۴۴ ۶۴۵ ۶۴۶ ۶۴۷ ۶۴۸ ۶۴۹ ۶۵۰ ۶۵۱ ۶۵۲ ۶۵۳ ۶۵۴ ۶۵۵ ۶۵۶ ۶۵۷ ۶۵۸ ۶۵۹ ۶۶۰ ۶۶۱ ۶۶۲ ۶۶۳ ۶۶۴ ۶۶۵ ۶۶۶ ۶۶۷ ۶۶۸ ۶۶۹ ۶۷۰ ۶۷۱ ۶۷۲ ۶۷۳ ۶۷۴ ۶۷۵ ۶۷۶ ۶۷۷ ۶۷۸ ۶۷۹ ۶۸۰ ۶۸۱ ۶۸۲ ۶۸۳ ۶۸۴ ۶۸۵ ۶۸۶ ۶۸۷ ۶۸۸ ۶۸۹ ۶۹۰ ۶۹۱ ۶۹۲ ۶۹۳ ۶۹۴ ۶۹۵ ۶۹۶ ۶۹۷ ۶۹۸ ۶۹۹ ۷۰۰ ۷۰۱ ۷۰۲ ۷۰۳ ۷۰۴ ۷۰۵ ۷۰۶ ۷۰۷ ۷۰۸ ۷۰۹ ۷۱۰ ۷۱۱ ۷۱۲ ۷۱۳ ۷۱۴ ۷۱۵ ۷۱۶ ۷۱۷ ۷۱۸ ۷۱۹ ۷۲۰ ۷۲۱ ۷۲۲ ۷۲۳ ۷۲۴ ۷۲۵ ۷۲۶ ۷۲۷ ۷۲۸ ۷۲۹ ۷۳۰ ۷۳۱ ۷۳۲ ۷۳۳ ۷۳۴ ۷۳۵ ۷۳۶ ۷۳۷ ۷۳۸ ۷۳۹ ۷۴۰ ۷۴۱ ۷۴۲ ۷۴۳ ۷۴۴ ۷۴۵ ۷۴۶ ۷۴۷ ۷۴۸ ۷۴۹ ۷۵۰ ۷۵۱ ۷۵۲ ۷۵۳ ۷۵۴ ۷۵۵ ۷۵۶ ۷۵۷ ۷۵۸ ۷۵۹ ۷۶۰ ۷۶۱ ۷۶۲ ۷۶۳ ۷۶۴ ۷۶۵ ۷۶۶ ۷۶۷ ۷۶۸ ۷۶۹ ۷۷۰ ۷۷۱ ۷۷۲ ۷۷۳ ۷۷۴ ۷۷۵ ۷۷۶ ۷۷۷ ۷۷۸ ۷۷۹ ۷۸۰ ۷۸۱ ۷۸۲ ۷۸۳ ۷۸۴ ۷۸۵ ۷۸۶ ۷۸۷ ۷۸۸ ۷۸۹ ۷۹۰ ۷۹۱ ۷۹۲ ۷۹۳ ۷۹۴ ۷۹۵ ۷۹۶ ۷۹۷ ۷۹۸ ۷۹۹ ۸۰۰ ۸۰۱ ۸۰۲ ۸۰۳ ۸۰۴ ۸۰۵ ۸۰۶ ۸۰۷ ۸۰۸ ۸۰۹ ۸۱۰ ۸۱۱ ۸۱۲ ۸۱۳ ۸۱۴ ۸۱۵ ۸۱۶ ۸۱۷ ۸۱۸ ۸۱۹ ۸۲۰ ۸۲۱ ۸۲۲ ۸۲۳ ۸۲۴ ۸۲۵ ۸۲۶ ۸۲۷ ۸۲۸ ۸۲۹ ۸۳۰ ۸۳۱ ۸۳۲ ۸۳۳ ۸۳۴ ۸۳۵ ۸۳۶ ۸۳۷ ۸۳۸ ۸۳۹ ۸۴۰ ۸۴۱ ۸۴۲ ۸۴۳ ۸۴۴ ۸۴۵ ۸۴۶ ۸۴۷ ۸۴۸ ۸۴۹ ۸۵۰ ۸۵۱ ۸۵۲ ۸۵۳ ۸۵۴ ۸۵۵ ۸۵۶ ۸۵۷ ۸۵۸ ۸۵۹ ۸۶۰ ۸۶۱ ۸۶۲ ۸۶۳ ۸۶۴ ۸۶۵ ۸۶۶ ۸۶۷ ۸۶۸ ۸۶۹ ۸۷۰ ۸۷۱ ۸۷۲ ۸۷۳ ۸۷۴ ۸۷۵ ۸۷۶ ۸۷۷ ۸۷۸ ۸۷۹ ۸۸۰ ۸۸۱ ۸۸۲ ۸۸۳ ۸۸۴ ۸۸۵ ۸۸۶ ۸۸۷ ۸۸۸ ۸۸۹ ۸۹۰ ۸۹۱ ۸۹۲ ۸۹۳ ۸۹۴ ۸۹۵ ۸۹۶ ۸۹۷ ۸۹۸ ۸۹۹ ۹۰۰ ۹۰۱ ۹۰۲ ۹۰۳ ۹۰۴ ۹۰۵ ۹۰۶ ۹۰۷ ۹۰۸ ۹۰۹ ۹۱۰ ۹۱۱ ۹۱۲ ۹۱۳ ۹۱۴ ۹۱۵ ۹۱۶ ۹۱۷ ۹۱۸ ۹۱۹ ۹۲۰ ۹۲۱ ۹۲۲ ۹۲۳ ۹۲۴ ۹۲۵ ۹۲۶ ۹۲۷ ۹۲۸ ۹۲۹ ۹۳۰ ۹۳۱ ۹۳۲ ۹۳۳ ۹۳۴ ۹۳۵ ۹۳۶ ۹۳۷ ۹۳۸ ۹۳۹ ۹۴۰ ۹۴۱ ۹۴۲ ۹۴۳ ۹۴۴ ۹۴۵ ۹۴۶ ۹۴۷ ۹۴۸ ۹۴۹ ۹۵۰ ۹۵۱ ۹۵۲ ۹۵۳ ۹۵۴ ۹۵۵ ۹۵۶ ۹۵۷ ۹۵۸ ۹۵۹ ۹۶۰ ۹۶۱ ۹۶۲ ۹۶۳ ۹۶۴ ۹۶۵ ۹۶۶ ۹۶۷ ۹۶۸ ۹۶۹ ۹۷۰ ۹۷۱ ۹۷۲ ۹۷۳ ۹۷۴ ۹۷۵ ۹۷۶ ۹۷۷ ۹۷۸ ۹۷۹ ۹۸۰ ۹۸۱ ۹۸۲ ۹۸۳ ۹۸۴ ۹۸۵ ۹۸۶ ۹۸۷ ۹۸۸ ۹۸۹ ۹۹۰ ۹۹۱ ۹۹۲ ۹۹۳ ۹۹۴ ۹۹۵ ۹۹۶ ۹۹۷ ۹۹۸ ۹۹۹ ۱۰۰۰ ۱۰۰۱ ۱۰۰۲ ۱۰۰۳ ۱۰۰۴ ۱۰۰۵ ۱۰۰۶ ۱۰۰۷ ۱۰۰۸ ۱۰۰۹ ۱۰۱۰ ۱۰۱۱ ۱۰۱۲ ۱۰۱۳ ۱۰۱۴ ۱۰۱۵ ۱۰۱۶ ۱۰۱۷ ۱۰۱۸ ۱۰۱۹ ۱۰۲۰ ۱۰۲۱ ۱۰۲۲ ۱۰۲۳ ۱۰۲۴ ۱۰۲۵ ۱۰۲۶ ۱۰۲۷ ۱۰۲۸ ۱۰۲۹ ۱۰۳۰ ۱۰۳۱ ۱۰۳۲ ۱۰۳۳ ۱۰۳۴ ۱۰۳۵ ۱۰۳۶ ۱۰۳۷ ۱۰۳۸ ۱۰۳۹ ۱۰۴۰ ۱۰۴۱ ۱۰۴۲ ۱۰۴۳ ۱۰۴۴ ۱۰۴۵ ۱۰۴۶ ۱۰۴۷ ۱۰۴۸ ۱۰۴۹ ۱۰۵۰ ۱۰۵۱ ۱۰۵۲ ۱۰۵۳ ۱۰۵۴ ۱۰۵۵ ۱۰۵۶ ۱۰۵۷ ۱۰۵۸ ۱۰۵۹ ۱۰۶۰ ۱۰۶۱ ۱۰۶۲ ۱۰۶۳ ۱۰۶۴ ۱۰۶۵ ۱۰۶۶ ۱۰۶۷ ۱۰۶۸ ۱۰۶۹ ۱۰۷۰ ۱۰۷۱ ۱۰۷۲ ۱۰۷۳ ۱۰۷۴ ۱۰۷۵ ۱۰۷۶ ۱۰۷۷ ۱۰۷۸ ۱۰۷۹ ۱۰۸۰ ۱۰۸۱ ۱۰۸۲ ۱۰۸۳ ۱۰۸۴ ۱۰۸۵ ۱۰۸۶ ۱۰۸۷ ۱۰۸۸ ۱۰۸۹ ۱۰۹۰ ۱۰۹۱ ۱۰۹۲ ۱۰۹۳ ۱۰۹۴ ۱۰۹۵ ۱۰۹۶ ۱۰۹۷ ۱۰۹۸ ۱۰۹۹ ۱۱۰۰ ۱۱۰۱ ۱۱۰۲ ۱۱۰۳ ۱۱۰۴ ۱۱۰۵ ۱۱۰۶ ۱۱۰۷ ۱۱۰۸ ۱۱۰۹ ۱۱۱۰ ۱۱۱۱ ۱۱۱۲ ۱۱۱۳ ۱۱۱۴ ۱۱۱۵ ۱۱۱۶ ۱۱۱۷ ۱۱۱۸ ۱۱۱۹ ۱۱۲۰ ۱۱۲۱ ۱۱۲۲ ۱۱۲۳ ۱۱۲۴ ۱۱۲۵ ۱۱۲۶ ۱۱۲۷ ۱۱۲۸ ۱۱۲۹ ۱۱۳۰ ۱۱۳۱ ۱۱۳۲ ۱۱۳۳ ۱۱۳۴ ۱۱۳۵ ۱۱۳۶ ۱۱۳۷ ۱۱۳۸ ۱۱۳۹ ۱۱۴۰ ۱۱۴۱ ۱۱۴۲ ۱۱۴۳ ۱۱۴۴ ۱۱۴۵ ۱۱۴۶ ۱۱۴۷ ۱۱۴۸ ۱۱۴۹ ۱۱۵۰ ۱۱۵۱ ۱۱۵۲ ۱۱۵۳ ۱۱۵۴ ۱۱۵۵ ۱۱۵۶ ۱۱۵۷ ۱۱۵۸ ۱۱۵۹ ۱۱۶۰ ۱۱۶۱ ۱۱۶۲ ۱۱۶۳ ۱۱۶۴ ۱۱۶۵ ۱۱۶۶ ۱۱۶۷ ۱۱۶۸ ۱۱۶۹ ۱۱۷۰ ۱۱۷۱ ۱۱۷۲ ۱۱۷۳ ۱۱۷۴ ۱۱۷۵ ۱۱۷۶ ۱۱۷۷ ۱۱۷۸ ۱۱۷۹ ۱۱۸۰ ۱۱۸۱ ۱۱۸۲ ۱۱۸۳ ۱۱۸۴ ۱۱۸۵ ۱۱۸۶ ۱۱۸۷ ۱۱۸۸ ۱۱۸۹ ۱۱۹۰ ۱۱۹۱ ۱۱۹۲ ۱۱۹۳ ۱۱۹۴ ۱۱۹۵ ۱۱۹۶ ۱۱۹۷ ۱۱۹۸ ۱۱۹۹ ۱۲۰۰ ۱۲۰۱ ۱۲۰۲ ۱۲۰۳ ۱۲۰۴ ۱۲۰۵ ۱۲۰۶ ۱۲۰۷ ۱۲۰۸ ۱۲۰۹ ۱۲۱۰ ۱۲۱۱ ۱۲۱۲ ۱۲۱۳ ۱۲۱۴ ۱۲۱۵ ۱۲۱۶ ۱۲۱۷ ۱۲۱۸ ۱۲۱۹ ۱۲۲۰ ۱۲۲۱ ۱۲۲۲ ۱۲۲۳ ۱۲۲۴ ۱۲۲۵ ۱۲۲۶ ۱۲۲۷ ۱۲۲۸ ۱۲۲۹ ۱۲۳۰ ۱۲۳۱ ۱۲۳۲ ۱۲۳۳ ۱۲۳۴ ۱۲۳۵ ۱۲۳۶ ۱۲۳۷ ۱۲۳۸ ۱۲۳۹ ۱۲۴۰ ۱۲۴۱ ۱۲۴۲ ۱۲۴۳ ۱۲۴۴ ۱۲۴۵ ۱۲۴۶ ۱۲۴۷ ۱۲۴۸ ۱۲۴۹ ۱۲۵۰ ۱۲۵۱ ۱۲۵۲ ۱۲۵۳ ۱۲۵۴ ۱۲۵۵ ۱۲۵۶ ۱۲۵۷ ۱۲۵۸ ۱۲۵۹ ۱۲۶۰ ۱۲۶۱ ۱۲۶۲ ۱۲۶۳ ۱۲۶۴ ۱۲۶۵ ۱۲۶۶ ۱۲۶۷ ۱۲۶۸ ۱۲۶۹ ۱۲۷۰ ۱۲۷۱ ۱۲۷۲ ۱۲۷۳ ۱۲۷۴ ۱۲۷۵ ۱۲۷۶ ۱۲۷۷ ۱۲۷۸ ۱۲۷۹ ۱۲۸۰ ۱۲۸۱ ۱۲۸۲ ۱۲۸۳ ۱۲۸۴ ۱۲۸۵ ۱۲۸۶ ۱۲۸۷ ۱۲۸۸ ۱۲۸۹ ۱۲۹۰ ۱۲۹۱ ۱۲۹۲ ۱۲۹۳ ۱۲۹۴ ۱۲۹۵ ۱۲۹۶ ۱۲۹۷ ۱۲۹۸ ۱۲۹۹ ۱۳۰۰ ۱۳۰۱ ۱۳۰۲ ۱۳۰۳ ۱۳۰۴ ۱۳۰۵ ۱۳۰۶ ۱۳۰۷ ۱۳۰۸ ۱۳۰۹ ۱۳۱۰ ۱۳۱۱ ۱۳۱۲ ۱۳۱۳ ۱۳۱۴ ۱۳۱۵ ۱۳۱۶ ۱۳۱۷ ۱۳۱۸ ۱۳۱۹ ۱۳۲۰ ۱۳۲۱ ۱۳۲۲ ۱۳۲۳ ۱۳۲۴ ۱۳۲۵ ۱۳۲۶ ۱۳۲۷ ۱۳۲۸ ۱۳۲۹ ۱۳۳۰ ۱۳۳۱ ۱۳۳۲ ۱۳۳۳ ۱۳۳۴ ۱۳۳۵ ۱۳۳۶ ۱۳۳۷ ۱۳۳۸ ۱۳۳۹ ۱۳۴۰ ۱۳۴۱ ۱۳۴۲ ۱۳۴۳ ۱۳۴۴ ۱۳۴۵ ۱۳۴۶ ۱۳۴۷ ۱۳۴۸ ۱۳۴۹ ۱۳۵۰ ۱۳۵۱ ۱۳۵۲ ۱۳۵۳ ۱۳۵۴ ۱۳۵۵ ۱۳۵۶ ۱۳۵۷ ۱۳۵۸ ۱۳۵۹ ۱۳۶۰ ۱۳۶۱ ۱۳۶۲ ۱۳۶۳ ۱۳۶۴ ۱۳۶۵ ۱۳۶۶ ۱۳۶۷ ۱۳۶۸ ۱۳۶۹ ۱۳۷۰ ۱۳۷۱ ۱۳۷۲ ۱۳۷۳ ۱۳۷۴ ۱۳۷۵ ۱۳۷۶ ۱۳۷۷ ۱۳۷۸ ۱۳۷۹ ۱۳۸۰ ۱۳۸۱ ۱۳۸۲ ۱۳۸۳ ۱۳۸۴ ۱۳۸۵ ۱۳۸۶ ۱۳۸۷ ۱۳۸۸ ۱۳۸۹ ۱۳۹۰ ۱۳۹۱ ۱۳۹۲ ۱۳۹۳ ۱۳۹۴ ۱۳۹۵ ۱۳۹۶ ۱۳۹۷ ۱۳۹۸ ۱۳۹۹ ۱۴۰۰ ۱۴۰۱ ۱۴۰۲ ۱۴۰۳ ۱۴۰۴ ۱۴۰۵ ۱۴۰۶ ۱۴۰۷ ۱۴۰۸ ۱۴۰۹ ۱۴۱۰ ۱۴۱۱ ۱۴۱۲ ۱۴۱۳ ۱۴۱۴ ۱۴۱۵ ۱۴۱۶ ۱۴۱۷ ۱۴۱۸ ۱۴۱۹ ۱۴۲۰ ۱۴۲۱ ۱۴۲۲ ۱۴۲۳ ۱۴۲۴ ۱۴۲۵ ۱۴۲۶ ۱۴۲۷ ۱۴۲۸ ۱۴۲۹ ۱۴۳۰ ۱۴۳۱ ۱۴۳۲ ۱۴۳۳ ۱۴۳۴ ۱۴۳۵ ۱۴۳۶ ۱۴۳۷ ۱۴۳۸ ۱۴۳۹ ۱۴۴۰ ۱۴۴۱ ۱۴۴۲ ۱۴۴۳ ۱۴۴۴ ۱۴۴۵ ۱۴۴۶ ۱۴۴۷ ۱۴۴۸ ۱۴۴۹ ۱۴۵۰ ۱۴۵۱ ۱۴۵۲ ۱۴۵۳ ۱۴۵۴ ۱۴۵۵ ۱۴۵۶ ۱۴۵۷ ۱۴۵۸ ۱۴۵۹ ۱۴۶۰ ۱۴۶۱ ۱۴۶۲ ۱۴۶۳ ۱۴۶۴ ۱۴۶۵ ۱۴۶۶ ۱۴۶۷ ۱۴۶۸ ۱۴۶۹ ۱۴۷۰ ۱۴۷۱ ۱۴۷۲ ۱۴۷۳ ۱۴۷۴ ۱۴۷۵ ۱۴۷۶ ۱۴۷۷ ۱۴۷۸ ۱۴۷۹ ۱۴۸۰ ۱۴۸۱ ۱۴۸۲ ۱۴۸۳ ۱۴۸۴ ۱۴۸۵ ۱۴۸۶ ۱۴۸۷ ۱۴۸۸ ۱۴۸۹ ۱۴۹۰ ۱۴۹۱ ۱۴۹۲ ۱۴۹۳ ۱۴۹۴ ۱۴۹۵ ۱۴۹۶ ۱۴۹۷ ۱۴۹۸ ۱۴۹۹ ۱۵۰۰ ۱۵۰۱ ۱۵۰۲ ۱۵۰۳ ۱۵۰۴ ۱۵۰۵ ۱۵۰۶ ۱۵۰۷ ۱۵۰۸ ۱۵۰۹ ۱۵۱۰ ۱۵۱۱ ۱۵۱۲ ۱۵۱۳ ۱۵۱۴ ۱۵۱۵ ۱۵۱۶ ۱۵۱۷

تو کامل تنفس سہولت نہیں ہو سکتا اور وہ پھول جاتے ہیں۔ احتیقات غنیہ کے
 خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ پسینہ بکثرت نکلتا ہے جس سے تشنگی بڑھ جاتی ہے۔ تو
 ضعیف ہو جاتے ہیں جسم میں سستی و کمال آ جاتی ہے اشتہا بھی کم ہو جانی
 ہے۔ جسم میں امراض معدیہ ^{۱۱} پھیلنے لگتی ہیں۔ کبدیہ کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے اسی وجہ
 اغذیہ نباتیہ خصوصاً ترشی کی طرف طبیعت کا میلان بڑھ جاتا ہے جس طرح
 حرارت کا درجہ بڑھتا جاتا ہے اسی طرح سے ان شکایات میں حدت کے ساتھ
 ترقی ہوتی جاتی ہے۔ صف کے کامیجان بڑھتا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ انسان غلیان
 فے سقوط اشتہا۔ در دوسرے چشم۔ گوش۔ غب۔ تہائے مطبقہ۔ محرکہ۔ وغیرہ میں
 گرفتار ہوتا جاتا ہے۔ یہ حکم اون لوگوں کا ہے جو اپنے فرج میں معتدل یا بلدان
 معتدلہ و حارہ کے رہنے والے ہیں۔ ورنہ ہر ایک فصل اس مزاج والے کی حفظ
 صحت ہوتی ہے جو کیفیت میں اس فصل کے مناسبت ہے۔ مثلاً ہمارے ہندوستان کے
 اکثر بلاد چونکہ اقلیم ثانی و ثالث میں (جو مغرب و حرارت ہیں) واقع ہوئے ہیں لہذا
 سے یہ فصل یہاں کے رکان کے مزاج کے واسطے بالکل مخالف پڑتی ہے اور سردی
 کی فصل نہایت مناسب۔

اس فصل کی حالت اعتدالی یہ ہے کہ آسمین مشرقی ہوا چلے۔ خشکی و بارش
 مطلق نہ ہو۔ مگر ایسی گرمی بھی نہ کہ الامان العطش کی ہر ایک منہ سے صدائے
 اگر یہ فصل اپنی اس اعتدالی حالت پر رہیگی تو آسمین اور اوائل زمانہ خریفین

۱۱ اس واسطے کہ آلات تنفس پر ہوا کا دباؤ تنفس کے سہل ہونے میں بہت مہین ہوتا ہے

۱۲ اور وہ ان رگوں کو کہتے ہیں جن میں خون رہتا ہے اور وہ دھکتی نہیں ہیں ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷

شیوخ بہ نسبت اور موسمون کے اچھی طرح زندگی بسر کر سکیے لیکن جوانوں کی واسطے اس کا نتیجہ وہی ہو گا جس کو ہم پہلے لکھ چکے۔ خصوصاً اس وقت میں اُن کے امراض بہت طول کھینچیں گے جبکہ اُس سے پہلے والے جاڑے میں ہوا شمالی چلی ہو اور ریت بارش میں گذری ہو اور آسمین ہوا جنوبی چلتی رہی ہو۔ یہ وہ امور ہیں جن سے باخبر ہو کر انسان کو سستہ ضروریہ میں نہایت اہتمام کرنا چاہیے۔

خزاں

اس کا موسم گرمی کے بعد سرما کے پہلے ہوتا ہے۔ یہ موسم بہار کا قدر مقابل ہے آسمین درخون کے پتے زرد زرد ہو کر پتھرا ہوتا ہے۔ درخت بے برگ و بار رہ جاتے ہیں۔ اسکی ہوا سرد و خشک ہوتی ہے۔ اسکی حد اعتدالی یہ ہے کہ گرمی سردی میں کسی قدر معتدل ہو۔ لیکن تری خشکی میں اعتدال سے بہت دور بلکہ خشکی غالب ہو۔ نہ صبح و شام کو سخت سردی ہو نہ دوپہر کو بھید گرمی۔ نہ بارش کی کثرت۔ تو البتہ اسکی بے انتہا رداات میں کسی قدر نفعت پائی جاتی ہے۔

یہ موسم سب موسمون سے خراب ہوتا ہے اور صبح کی سردی۔ اور دھرم دوپہر کی گرمی صحت کی دشمن ہے۔ چونکہ اس موسم کی ہوا بسبب اپنے بلکے ہونے کے جوئیس کی شان سے ہے چندان جسم پر نقل نہیں پیدا کرتی۔ اسوجہ سے فون و سیال فضلات عسروق میں متلی ہو کر اپنی قوت دفعہ سے سخت متبدل پیدا کرتے ہیں۔ حتیٰ کہ جب ہوا زائد ہلکی ہو جاتی ہے اس وقت میں منہ سے نال سے کان سے پھیپھڑوں سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ اسامات جلدیہ بھی بسبب برد و ہوا کے بند ہو کر ان فضلات کے تحلیل ہونے سے مانع ہوتے ہیں

بعض ضعیف ہو جاتی ہے آغشیہ مخاطیہ و ریویہ میں ایک قسم کا التهاب پیدا ہو جاتا ہے جس سے نزلہ - سرفہ - زکام - دوسرے درد گلو - ذات الحجب - ذات العرض - ذات الصدر - سل - سکتہ - صرع - فالج - استسقا - حیات بلغمیہ پیدا ہو جاتے ہیں -

موسمون کا گرگٹ کی طرح رنگ بدلنا آفتاب کے قرب و بعد سے کبھی گرمی - کبھی سردی - کبھی بہار - کبھی خزاں کا ہونا ضرور اس امر کو زبان حال سے کہہ رہا ہے کہ اکثر امراض جارہ - بارودہ - ربطیہ - یا لمیہ - کا مین ہی پیدا کرنے والا ہون لیکن وہ اپنی دشمنی سے بھی خبردار کر کے یہ نہیں کہتا کہ اگر مجھے کوئی بچے - اپنی حفاظت کرے - مگر ٹھپے ہو و گو کہ کچھ فی بروج مشیدہ میں ملک الموت کی طرح اُسکے پیچھے ہی پڑ جاؤں گا -

یونان کا مشہور حکیم بقراط اپنی ایک کتاب فصول میں لکھتا ہے - "حدوث ہر مرضون کا سال کے ہر وقت میں ہو سکتا ہے و ہوتا ہے مگر بعض اوقات میں بعض مرضون کا موجد ہونا غالباً ہوتا ہے جسکی خاص علت یہ ہے کہ تئیر فصول ہی کو امراض کے حدوث میں دخل نہیں ہے - بلکہ ہماری سوز تدبیری - ہماری بے اعتدالی - ہمارے ابدان کو آفات و امراض کے عروض کے قابل کر دیتی ہے اور موسمون کی تھوڑی خرابی کو بہت کر دکھاتی ہے - جب ہم ایک موسم کی خرابی کا لحاظ و بندوبست یا سناہ نہ کریں - کھانے - پینے - سونے جاگنے - چلنے - پھرنے سے کرتے ہیں تو موسمون

سہ یہ کلام مجید کی آیت ہو لینے اگرچہ تم مقفل و بند رکازوں میں چھپے بیٹھے ہو ۱۲ نہ نہ نہ

کی خرابی کا اثر ہم تک ہرگز نہیں بھونچے پاتا۔

اختلاف فصول و تغیر حرارت جو کی خرابیوں کی انسداد کے واسطے آج تک جو تدابیر اختراع و ایجاد کیے گئے وہ اب حفظ صحت کے اسباب نہیں سمجھے جاتے بلکہ وہ نمائشی اسباب یا رسمی عادات خیال کیے جاتے ہیں۔ مثلاً تمبر مسکنات کی ایجاد سے غرض اصلی یہ تھی کہ اختلاف فصول و جو خرابیوں کا اثر ہم تک نہ بھونچے۔ آفتاب کی شعاعوں کے واسطے مسکنات کی سقف سپرد بجائے۔ اسکی دیواریں ہوا کے جھونکوں کو روک لین مگر آج وہ اسطرح نہیں بنائے جاتے کہ جنکو ہم گوشہ عافیت سمجھیں یا حافظ صحت۔ وہ تو اس غرض سے بنائے جاتے ہیں کہ لکڑی۔ مٹی۔ تانبے۔ پیتل کے برتن ہمارے پھٹے۔ پرانے جیٹھڑے۔ گڈڑے۔ کاٹھہ۔ کوڑا۔ مال۔ اسباب۔ حفاظت سے رہی گو ہم اسمیں کسی تکلیف سے بسر کریں۔ کاش اگر ہم آدم علیہ السلام کی طرح پہاڑ۔ پہاڑ۔ ملک۔ ملک۔ جنگل۔ جنگل۔ زمین ناپتے پھرتے۔ یا بنی اسرائیل کی طرح تیر غریب میں بسر کرتے یا نوٹوں کی طرح آج بیان۔ کل و مان ڈیرا کرتے پھرتے تو شاید اس جس بچا یا کالی کو ٹھہری سے اچھی طرح زندگی بسر کرتے۔

عقل سلیم اس امر کا راستہ بتلاتی ہے کہ ہکو اپنی صحت کی حفاظت کیواسطے جس سے ہماری زندگی کا لطف ہو ایسے مساکن کو اختیار کرنا چاہیے کہ ہمیں ہم صحت کے ساتھ بسر کرنا آگے ہم سے قبل خمس۔ شبابک قبل ہرماک۔ و صحتک قبل سفکات

۱۷ پانچ چیزوں کو پانچ چیزوں سے پہلے قیمت جانو۔ جوانی کو بڑھاپے کے پہلے صحت کو بیماری کے پہلے لیری فقیری سے پہلے آزادی پابندی سے پہلے۔ زندگی موت سے پہلے۔ یہ حدیث ہے ۱۷ ۱۸ ۱۹

و غناک قبل فقرک۔ و فراغک قبل شغلک۔ و خلوتک۔ قبل موتک۔

مساکن

مسکن سے یہاں میری مراد مسکن کلی ہے۔ جسکو اقلیم۔ شہر۔ قصبے سے
تعمیر کرتے ہیں۔ ہر شخص کے واسطے وہی مسکن مناسب ہوتا ہے جو قیمت
میں اُسکے فراج کا مغائر ہو مثلاً صفاوی افرجہ والون کو اقلیم جنوبیہ میں
رہنا مضر ہے بخلاف بلنہی کے کہ اُنکے واسطے وہاں کی حرارت۔ اُنکی بروہت۔
مزاجی کی معذل ہوگی۔ میں اس امر کو تو نہیں کہہ سکتا کہ جب کسی اقلیم۔
کسی قصبہ۔ کسی دیہ کی آب و ہوا کسی کے فراج کے مخالف ہو تو وہ اُسکو
چھوڑ کر کسی دوسرے شہر میں سکونت اختیار کرے کیونکہ اُسکے جواب میں
حُب الوطن کا قطع ضرور پڑھا جائیگا۔ گو میں لکھا ایسے قبیلون کا نشان
دیکھتا ہوں جنھوں نے اکتساب زر کے واسطے یا اور بوجہ من الوجہ اپنے ملکوں
کو چھوڑ کر ایسے مواقع کو آباد کیا جہاں نہ اُنکا کوئی دوست تھا نہ کوئی عزیز۔
نہ کوئی قریب۔ اگر وہ اپنی حفظ صحت یا اپنی زندگی کے واسطے ایسا بھی کریں گے
تو کوئی سیوے ہو گا۔ لیکن میں اس امر کی طرف توجہ و لحاظ دلاؤں گا کہ
جس فصل میں جس شخص کا فراج جس مقام کے مخالف ہو وہ وہاں کے قیام
سے اُسوقت باز اگر ایسے مقام کے قیام کو اختیار کرے جو اُسکے مناسب ہو
اور بعد نقصان اُس فصل کے پھر اپنے وطن کو عود کرے۔
بخیر خط استواء کے کوئی مقام ایسا نہیں ہے کہ جہاں کی ہر فصل ہر شخص کے

مناسب ہو۔ اس سے پہلے سفر کرنے والے کو اس امر پر ضرور غور کرنا ہو گا کہ اُسکا اور جہان اُسکا وطن ہے اور جہان کا وہ قصد رکھتا ہے۔ کیا فرما ہے۔ گرم۔ سرد۔ تر ہے یا خشک۔

جغرافیہ کے دیکھنے سے بالتفصیل معلوم ہوتا ہے کہ ہندوستان کے کل تین مشہور مقام کشمیر۔ کابل۔ تبت۔ ایسے ہیں جو چوتھی قسیم میں جبکا مزاج معتدل یا مائل بہ برودت ہے واقع ہوئے ہیں ورنہ ہندوستان کے اکثر شہر اٹک۔ فرخ آباد۔ آگرہ۔ الہ آباد۔ اودھ۔ پانی پت۔ پٹنہ۔ کلکتہ۔ بدایون۔ بریلی۔ پبلی بھیت۔ قندھار۔ بلگرام۔ بنارس۔ پشاور۔ جو پور۔ جے پور۔ دہلی۔ رامپور۔ لکھنؤ۔ تیسری قسیم میں اور بعض جیسے جمیر۔ احمد آباد۔ اورنگ آباد۔ گجرات۔ وغیرہ دوسری قسیم میں واقع ہوئے ہیں جبکا مزاج بوجہ قرب خط استوا کے گرم ہے۔ اسوجہ سے یہاں کے رہنے والوں کو گرما کی فصل میں زائد تکلیف ہوتی ہے۔ صفرے کا ہیجان۔ پیاس کی شدت۔ بھوک غائب۔ صفراوی تپن سرسام۔ وغیرہ۔ صدما ایسے امراض پیدا ہوتے ہیں جو امراض عادہ سے شمار کیے جاتے ہیں۔ یہ فصل ہندوستان میں ان امراض کے پیدا کرنے پر عجنت نہیں کرتی بلکہ اسقدر ہمارے ابدان کو ضعیف کر کے مستعد امراض کر دیتی ہے کہ اسکے علاوہ اور فصلوں میں بھی اُسکا خمیازہ اٹھانا پڑتا ہے۔ ہندوستان کے سکناؤ میں جن حضرات کا مزاج صفراوی و گرم ہو انکے واسطے ضروری امر ہے کہ وہ اس فصل میں اپنے قریب قریب کے پہاڑی ملکوں میں جو سرد و

جیسے مینی تال۔ منصوری۔ شملہ۔ کشمیر میں سبر کرین۔

مکان

موسمی خرابیوں اور جوی تغیرات سے حفاظت کے واسطے یہ دوسری ترکیب ہے جسکو میں اب لکھتا ہوں۔ مگر یہ تدبیر اسی وقت میں نافع ہوگی جب مکان کا بنانے والا مکان کے بنانے کے پہلے مکان کے بنانے کی اپنے ذہن میں یہ علیّت غائی ٹھہرائے کہ میں اس گوشہ عافیت کو اپنی حفظ صحت کے واسطے تعمیر کرتا ہوں اس طرح کہ ہموار و بلند زمین کے تختے پر ایک گز کی کرسی دے کر قطعات مکان کو اس پر تقسیم کرے۔

میں اُن قطعات کو یہاں پر بیان کرنا نہیں چاہتا کہ جو امارت و نمائش کے واسطے تعمیر کیے جاتے ہیں بلکہ میں اُن قطعات کا نقشہ دکھلانا چاہتا ہوں کہ جو حفظ صحت کے واسطے ضروری و لا بدی ہیں۔ گو اس کے ذریعے سے باقیم و بالعرض مال و اسباب کی بھی حفاظت ہو اور نمائش بھی۔

مکان عموماً چاروں طرف سے دو درجے کا ہونا چاہیے ہر ہر سمت ایک کھٹا ہوا ستہ درہ جسکے چاروں کونوں پر ایک ایک کوٹھری۔ ہر کوٹھری میں ایک ایک دروازہ۔ ان ستہ دروں کو کٹھڑیوں کے قائم ہونے سے وسط میں ایک مربع جگہ بکلی کی جسکے ہر سمت میں ایک ایک دروازہ نصب کرنے سے ایک خوشنما کمرہ پیدا ہوگا اسکو اپنا آرا مگاہ قرار دینا چاہیے اور چاروں کوٹھریاں جو چاروں کونوں پر واقع ہیں انہیں مال و اسباب

مختلف جنس کا علیحدہ علیحدہ رکھنا چاہیے۔
 قطعات کی اس قسم کی تقسیم میں جو فوائد ہیں وہ ہر شخص پر ظاہر ہیں۔
 مکان جب نشیب میں واقع ہوگا و مانگی زمین بسبب پستی کے متناک ہوگی۔
 شب میں جب سردی ہوگی تو اُسکی وجہ سے ومان کی ہوا سرد و ثقیل
 ہو جائیگی جو نزلہ و غیرہ کی محدث ہوگی۔ دن میں جب آفتاب کی شعاعیں
 و مانگی اُس رطوبات کو متعفن و بخار بنا کر اوڑائیگی اُس سے ایک قسم کے
 غازات پیدا ہو کر حمیات و وبائی امراض کو پیدا کریں گے۔

وہ مکان جو ایک درجہ کا بنایا جائے گا گرمین بسبب تازت آفتاب کے
 آتشکدہ۔ سرمایین بسبب برد ہوا کے بر فخانہ ہوگا۔ اگر آسمین چاروں طرف
 در و دروازے نہ ہوں گے تو آسمین ہوا کی چاروں طرف سے آمد و رفت ممکن ہوگی۔
 ہمارے مال و اسباب کے رکھنے کے واسطے (جبکی حفاظت کے خیال میں ہم کو
 اپنی حفظ جان کی بھی پروا نہین ہے) گوثون پر کی کوٹھڑیاں کافی ہوں گی۔
 اس تدبیر سے کیا عجب کہ ہم اپنے رہنے کے کمرے میں کپڑے۔ مائڈیاں ٹیکیاں
 ٹوکرے۔ ڈلیاں۔ کھانے پینے کے اسباب کے (جن پر کھیتوں۔ چینیوں۔ چھچھوڑوں
 جو ہون کا جھڑ رہتا ہے) ہر طرف انبار نہ لکھیں گے جو ومان کی ہوا کو
 فاسد اور ہلکوبیا کر دیں۔

ہمارے ہندوستان کی اکثر اقوام ستورات کے پردے کی (جو فی الحقیقت
 نہایت عمدہ طریقہ ہے) چونکہ بہت پابند ہیں انکو اس قسم کے مکان میں رہنے سے
 یقیناً عار ہوگا لیکن اگر وہ اس قسم کے مکان کو (جب کا نقشہ میں نے پہلے دکھایا تھا)

ہر چار طرف سے تھوڑا تھوڑا صحن چھوڑ کر ایک دیوار کے ذریعے سے جبکا ارتفاع
 اندر اندر قد آدم سے انتہائی درجہ ایک فٹ اونچا ہو محیط کر لینے کو نقصان
 بے پردگی کا بھی اٹھ جائے گا۔ مگر اس دیوار کے تعمیر کرنے میں اس امر کا بھی
 لحاظ ضرور رکھنا ہو گا کہ اسکی بنیاد زمین کی اس سطح سے متصل جہاں پر مکان
 کی کرسی کا خط سطحی تمام ہوا ہے قائم ہو تا کہ بیرونی جہت سے بلند و اندرونی جہت
 سے کم۔ نہ چندان پست ہو کہ باہر کا دیکھنے والا اندر۔ اندر کا دیکھنے والا باہر
 دیکھ سکے اور نہ چندان بلند ہو کہ ہوا کے آنے کی مانع ہو۔ مکان کی دیواریں
 خواہ چیمتہ ہوں یا خام لیکن انپر باہر باہر لمیس۔ پلستر مٹی۔ چونے سے سطح
 کیا جائے جیسا کہ اندر اندر چونے وغیرہ سے صاف و پاک رکھنا چاہیے چھت
 تختے کی ہو یا اینٹ کی یا پتھر کی۔ لیکن وہ ۸۔ گز سے ۱۲۔ گز کی بلندی پر تک
 بقدر وسعت مکان کے پائی جائے اور دروازے چوڑے۔ مٹی سے بند کرانی چاہیے
 تاکہ مشرات الارض سانپ۔ بچھو۔ وغیرہ اسے اس نہ رہنے کے مکان
 کا عرض ۷۔ ۸۔ گز سے کم نہ ہو۔ اُسمین متعدد روشن دان یا کھٹکیاں
 ہونا چاہیے تاکہ جب اسکے دروازے بند کر لیے جائیں تو انکے ذریعے سے تازہ
 ہوا کا گزر رہے اور آفتاب کی شعاع بھی اُسمین بھونچ کر ومان کی ہوا کو
 لطیف رکھے۔ اسی بنا پر بلا د بار دہ رطبت میں روشندانوں و دروازوں کا رخ
 جانب جنوب شرقی کے ہونا چاہیے و علیٰ ہذا القیاس جنوبیہ شہروں میں شمال
 کی جانب ہونا چاہیے تاکہ اس طرف کی سرد ہوا اس مکان کی گرمی کو کم رکھے۔
 ہر شخص کو تعمیر مکان میں اس امر کا بھی لحاظ ضرور ہے کہ سب مکاناں

برابر برابر بنائے جائیں۔ کسی کا آگے کسی کا پیچھے ہونا ہوا کی آمد و رفت کا بہت مانع ہوتا ہے۔ گوہندوستان میں (جہاں اکثر مکانات ٹیڑھے بیڑھے بھڑیا کھٹیوں کے چھتے کی طرح بنائے جاتے ہیں) مکانات کی وضع و ہیئت کا بدلنا اور ان کا برابر قطار قطار بنانا ایک مشکل امر معلوم ہوتا ہے لیکن میں خیال کرتا ہوں کہ اگر ہمارا ملک اسکی خرابیوں پر غور کر کے اسکے دفعیۃً میں بہتر کرے تو تھوڑی توجہ سے ۲۰-۵۰ برس کے اندر بغیر کسی نقصان کے اپنے ملک کو تختہ ارم بنا کر دکھلا سکتا ہے۔ ہمیشہ اس امر کو مرکزِ خاطر رکھنا چاہیے کہ مکان کے حوالی یا متقابل میں تالابوں۔ گڑھیوں۔ نالوں۔ جھیلوں۔ (جنہیں پانی ٹھہر کر متعفن ہو جاتا ہے) قبرستان۔ مزاریل۔ پڑاؤں۔ مداح کا ہونا۔ گوجروں۔ دیباغین۔ چارون کا رہنا ایسا دمان کی ہوا کا فاسد و خراب کرنیوالا ہے کہ جس سے صد مائے اقسام کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

گوئے تجربے سے یہ ضرور ثابت ہو گیا ہے کہ نباتات ہوا کے ایک خراب جزِ فحیمہ کو جسکو کاربن کہتے ہیں ہوا سے اپنی بالیدگی و نمو کے واسطے جذب کرتے ہیں اور حموضہ (اکسیجن) ہوا میں رہ کر بذریعہ استنشاق ہمارے جسم کو تازگی بخشتا ہے لیکن تجربہ و قیاس اس امر کا بھی یقین دلاتا ہے کہ مکان کا مانع یا جنگل۔ یا بلند۔ گنجان۔ خراب درختوں میں ہونا دمان کی ہوا کو خراب کے اکثر امراض متعفنہ تب و لرزہ وغیرہ کا باعث ہوتا ہے۔ اوپر کے بیان سے میری غیر ضروری ہرگز نہیں ہے کہ درختوں کا ہونا صحت کے مضر ہے بلکہ میں اس امر کو ثابت کرنا چاہتا ہوں کہ گنجان و بلند اشجار کا مکان میں یا مکان کے

متصل ہونا ہوا کو خراب کر نیا لایا ہے۔ اُنکا شہر و محلوں کے حوالی میں ہونا
اس مضر کے برخلاف اسکی ہوا کو لطیف و پاک کرنے والا ہے۔

جب مکان دو منزلہ نہ منزلہ ہو اسوقت یہ مناسب ہوگا کہ بالا خانے پر ہم
اپنا آرام گاہ مقسّر کرین تاکہ زمین کی حرارت۔ بخارات۔ غازات۔ ہیم
نہ پھونچیں۔ لیکن یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ دموی و یابس مزاج والے
یا وہ لوگ جو اپنے پیچھے مڑنے میں تہیج کی استعداد رکھتے ہیں اُنکا بہت بلندی
پر رہنا اُنکی حیاتِ کامل کر نیا لایا ہے اس واسطے کہ بلندی کی ہوا بہت ہلکی ہوتی
ہے جسکی وجہ سے اُنکے عروق متلی و متدد ہو کر خون کے نکلنے و دموی امراض
کے پیدا کرنے کے قوی باعث ہونگے برخلاف بلندی افزہ والوں کے کہ اُنکے
واسطے بلند مقامات مثلاً پہاڑوں پر رہنا مناسب و بہت پست مقامات میں
رہنا مضر ہے۔

لباس

جس طرح سے حیوانات کے پر۔ بال۔ صوف۔ اُنکے صہون کی قوی مضر توں
سے حفاظت کرتے ہیں اُسی طرح یہ لباس بھی انسان کے واسطے قوی و
تغیراتِ فصلیہ کی مضر توں سے بچنے کے لیے تیسری ترکیب ہے۔

اگر تجسس و تفتّح کی نظر سے دیکھا جائے تو عالم کے ہر مذہب و ملت
والے کا جو بعض قبائل اہل سوڈان کے اسپر قھوڑا بہت عمل پائینگے مگر سچی
اسکے اکثر بے قاعدہ جو ہماری صحت کے مضر۔ جسکی یہ چند علتیں ہیں۔ تعصب
تبع۔ افلاس۔ بخل۔ پلیدگی طبیعت۔ بے علمی۔ مجبکواس کتاب کا بہت مختصر کرنا

منظور ہے۔ ورنہ مین ہر ایک علتوں کو تفصیلی طور پر بیان کرتا۔
یہاں پر فقط مین لباس کے ایسے قواعد کو مختصراً بیان کرنا چاہتا ہوں
جو میرے نزدیک صحت کے واسطے مناسب ہیں۔ لباس کے استعمال سے چونکہ
خارجی حرارت کے اثر کا جسم سے باز رکھنا اور باطنی حرارت کا خروج سے
مانع ہونا علت غائی ہے اسوجہ سے مین کپڑوں کے مذکورہ حالات کو
اولاً بیان کرنا ضروری سمجھتا ہوں۔

روئی سے جو کپڑے بنائے جاتے ہیں وہ کسی قدر خارجی حرارت کے اثر کے
عائق بھی ہوتے ہیں اور باطنی حرارت کے خروج کے مانع بھی۔ اس واسطے
انکا استعمال عموماً میرے نزدیک بہت اہم ہے بحال قہنی و کتانی
کپڑوں کے جو خارجی و جوئی حرارت کے ایصال کے قوی واسطہ پڑتے ہیں
خصوصاً جب کسی قدر گھٹ ہوتے ہیں تو بسرعت عرق سے مشرب ہو کر عرضہ دار
تک جسم پر ایک طرح کی بردوت و تری پیدا کرتے ہیں جس سے بعض اوقات
مین خطرناک عوارض پیدا ہو جاتے ہیں۔ لیکن جب جلد مین التهاب و سوزا
و گرمی زائد پائی جائے اسوقت مین انکا استعمال یا گراما کے موسم مین البتہ
نافع ہوتا ہے۔ حریر کا اثر اس خرابی کے پیدا کرنے مین قہنی و کتانی سبھی
بڑھا ہوا ہے لیکن صہبی حرارت کا ضرور صہب کرتا ہے۔ صوف وغیرہ کے
کپڑے باوجود صہب حرارت صہبی کے چونکہ خارجی حرارت پھونچانے کے قوی واسطے
پڑتے ہیں اور بوجہ اپنی خشونت کے جلد مین ایک سخت تہیج پیدا کر کے جلدی
امراض کو پیدا کر دیتے ہیں اسواسطے انکا استعمال عموماً مناسب نہیں البتہ سرکا

زمانے میں یہ بہت مفید پڑتے ہیں خصوصاً فریبہ اندام لوگوں کو وضع
وفاقین کے واسطے انکا استعمال سوجھ سے کہ وہ انکے اجسام میں نار کاہنائی
کے مولد و حافظ ہیں بہت مفید ہے۔

سفید رنگ چونکہ شمسی شعاعوں کے رد کرنے کا قوی ذریعہ ہے اسوجھ سے گرم
کے زمانے میں یا گرم شہروں میں سفید رنگ کا کپڑا بھیننا چاہیے۔
اسی طرح سے سرما کے زمانے میں سیاہ رنگ کے کپڑے کا استعمال چاہیے
جو آفتاب کی شعاعوں کو اپنی طرف بہت جذب کرتا ہے۔

یہ امر یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ہمیشہ لباس سجد مناسب فراخ و تنگ ہونا چاہیے
پنچدان فراخ کہ جسم سے علیحدہ رہے اور برد و حر خارجی سے عائق نہ ہو اور
پنچدان تنگ کہ بدن کو جکڑ دے اور دوران و سیلان خون کا مانع ہو جسکا
نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ عروق خون سے مملو ہو کر پھٹ جاتے ہیں اور نہایت خوفناک
امراض کو پیدا کرتے ہیں۔ ہمارے ہندوستان کے کشتہ فروشین و نوجوان
نقشہ شباب سے بدست ہو کر ایسے تنگ کپڑے اچکن۔ انگڑ کمر کرتا۔ صدری۔
آصف خانی۔ شلو کہ پہنتے ہیں جو چھاتی کو دبا کر تنفس۔ و دوران خون کے
اچھی طرح سے ہوتے ہیں۔

اکثر کیا۔ سب نئی وضع نئے آئین کے پسند کرنے والے واسطے وغیرہ اسی طرح
چست پہنتے ہیں۔ کف۔ کالر۔ ایسے تنگ لگاتے ہیں کہ خون کا دورہ انکے
جسم میں نہایت مشکل سے ہوتا ہے۔ میرے ذہن میں ہنن آتا کہ انگلش میں کے
جیکمانہ خیال نے کیونکر اس قسم کی خرابی کو اپنے لباس میں جائز رکھا۔ انگریز لوگ ۱۲



سختے میں تبدیل کرنا ویسا ہی ضروری ہے جیسا کہ
 امر اور غبار پر تبدیل کرنا ہر روز یا انتہائی درجہ سختے میں تین بار واجب ہے۔
 ٹوپی پہننے میں ایسی مسک دھلکی ہونی چاہیے کہ جس سے سر پر کسی دم
 کی گرانی نہ معلوم ہو۔ وضع میں اس ڈھنگ کی ہو کہ شعاعیں آفتاب کی آئین
 ٹھہر کر سر میں زامہ اثر نہ کریں بلکہ دایین بایین ہو کر نکال جائیں۔ یونان کا ایک
 مشہور حکیم بقبر اطنامے اپنے وصایا میں لکھتا ہے ”ٹوپی ہلکی ہونے لگے ایسا نہ کہ
 بسبب ثقل و کمزورت حرارت کے خون دماغ کی طشہ زامہ کھنکھارہ در دسر اور پھرت
 پیدا کرے ایسا نہ کہ بسبب ثقل کے سر سے عرق بہت نکلے جیسا کہ حمام بخاری میں
 مکتل ہے اور ہمیشہ نزلے زکام کو پیدا کرے“

ہیٹ کو میں اس معنی کر کہ وہ آفتاب کی حرارت وغیرہ سے دماغ نہ لکھ۔
 بھرتی ٹوپی ہے۔ بہت پسند کرتا لیکن اس کے ثقل کی خرابی نے اس کی اور خوبیوں
 کو بھی کھو دیا۔ فرانس والوں نے بھی سابقاً اہل انگلینڈ کے دیکھا دیکھی ہیٹ کا
 استعمال کیا تھا لیکن جب ان پر تجربے سے یہ خرابی مسکو میں ابھی لکھ چکا ہوں
 کھل گئی تب انھوں نے اسکو چھوڑ کر اپنی گول ٹوپی میں اس قدر زیادتی کی کہ
 جسکے ذریعے سے انکی آنکھیں آفتاب کے سدے سے بچ سکیں۔ یہ کچھ لغزش
 ہی پر موقوف نہیں بلکہ میں اب دیکھتا ہوں کہ انگلینڈ کے وہ رہنے والے بھی
 جنگو اسکی خرابی کے حال معلوم ہو گئے ہیٹ کا استعمال کم کرتے جاتے ہیں اور ہلکی
 ٹوپیوں کا استعمال کرتے جاتے ہیں۔

میں اپنے نزدیک اہل فرانس کی ٹوپی کو ان ہندوستانیوں کے واسطے بہت

پسند کرتا ہوں جو دھوپ میں بہت چلتے پھرتے ہیں۔

دو پلڑی یا میرٹھ یا پٹاری دار ٹوپی کی ایسی وضع ہے جس پر آفتاب کی شعاع کا دائرہ اچھی طرح سے پڑتا ہے اس وجہ سے میں گرما کے زمانے میں چار گوشہ کو اگر جو قالب پر چڑھی ہوئی ہو پسند کرتا ہوں۔ اسپر آفتاب کی شعلے پڑتے ہوئے ادھر اُدھر منتشر ہو جاتی ہے اور نہ یہ سر پر گراں ہوتی ہے۔ سرما کے زمانے میں ٹرکی ہو یا میرٹھ کی۔ لیکن سردی کے اوقات میں سر کان۔ گردن کی بلکے عمامے۔ بلکے ٹوپ۔ رومال۔ گلوبند۔ سی کا مل حفاظت کرنا چاہیے اور نہ زکام نزلے ہی میں کچھ مبتلا رہنا ہو گا بلکہ اکثر امراض بارود۔ درد سر۔ تھوہ۔ فالج۔ رعشہ۔ احتجاج۔ بخار۔ کزاز۔ تشنج۔ صرع۔ سے بھی بچنا کسی قدر مشکل ہو گا۔ سینہ کی حفاظت حسین دل پھٹے جو زندگی کے بکار آمد اعضا ہیں۔

بلکہ زندگی کا چہرہ مدار ہے و دلیت رکھتے ہوئے ہیں۔ سب سے زائد مہتمم بالشان ہے۔ مگر جیسی کچھ اسکی حفاظت ضروری ہے اسی قدر کم اس سے بھکاری ہے۔ سینہ کی حفاظت کے واسطے چند اشیاء قصص صدر کی شکوکہ۔ آصف خانی۔ بنیائیں۔ واسکٹ۔ مخصوص ہیں ان سے سینہ کو چھپانا چاہیے اسپر عموماً انکر کہہ۔ اچکن۔ کوٹ وغیرہ بھی پہنا جاتا ہے۔ لیکن چونکہ وہ نمائش کے واسطے ہے لہذا میں ان سے بحث نہیں کرنا چاہتا۔

بہار و خزان کے موسم میں یہ لباس نرم حریر۔ بنجاب۔ قائم۔ سوئی کپڑے کا ہونا چاہیے۔ گرمائیں سفید و سرد و نرم کپڑے قہنی۔ کتانی۔ یا سوئی وغیرہ کا جو بدن پر بارندے بنانا چاہیے۔ سرمائیں پشمینہ۔ بانات۔ روئی۔ پستین

روباہ - سمور و فلیسل - یعنی فلا لین اور علی ہندہ القیاس بھاری و گرم کپڑے کا ہونا چاہیے۔ اور اسپرٹھیا یا اوگر کوٹ - تاکہ - انین وغیرہ بھی سردی سے محفوظ رہیں۔ خصوصاً شیوخ و عوام ل عورتوں کو سردی سے سخت احتراز چاہیے۔ اس موسم کی ہوا کی مضر تون کے رفع کرنے کے لیے یہ بھی ضروری امر ہے کہ شام سے دروازے بند کر کے اندر بیٹھیں اور سردی کی زیادتی کی حالت میں آتش دان کو لون سے روشن کر کے اندر رکھیں تاکہ وہاں کی ہوا گرم ہو کر لطیف رہے۔

پانجامہ رانوں وغیرہ کی حفاظت کے واسطے مخصوص ہے۔ لفظ پانجامہ کا مفہوم ایسا عام ہے جبکا اطلاق چند اسی قسم کے کپڑوں - غارے دار گھٹنا شرعی - پتلون پر ہوتا ہے۔ لیکن مین شرعی و مہری دار کو (جسکی مہری پتلون سے کم ہوتی ہے) اسوجہ سے فوقیت دیتا ہوں کہ وہ باوجود اسکے کہ رانوں کو محیط ہے مگر بالکل کسا ہوا نہیں ہے۔ پانجامے کے کپڑے مین بہار و خزاں کے لحاظ سے فرق کرنا ضروری نہیں۔ البتہ گرماسر مین سرد گرم کا لحاظ رکھنا چاہیے۔ مگر بند سے کم کا بہت کتنا سخت مضرت دہ ہے۔ ضعف ہضم۔ قولنج۔ بواسیر۔ پیدا ہوتے اکثر نیچے بختم خود دیکھا ہے۔ اسی بنا پر پتلون مین مگر بند کا ہونا فی الحقیقت حکیمانہ فعل ہے۔

سرمایں دستانے۔ پاتابے کا ماتھون پاؤں مین پھینا بھی ضروری ہے تاکہ اطراف برد خارجی سے محفوظ رہیں۔ قدم کو اعضائے خسیہ سے مین مگر ایسے بیکری یا ننگے پاؤں پھرنا۔ علاوہ اسکے کہ کانٹے چھین۔ پاؤں صدمہ

خارجی سے پاش پاش ہوں۔ ایسے سخت و مشکل امراض درونکم امراض صدر۔ اعضاء بول کے پیدا کرنے کا باعث ہوتا ہے۔ جنکا بظاہر گمان بھی نہیں کیا جاتا۔ اسکی حفاظت کے واسطے وہ بوٹ بہت مناسب ہوتے ہیں جو قدم کی وضع پر نرم چمڑے سے بنائے جاتے ہیں اسکا ڈھیلا ہونا اسکی تنگ ہونے سے بدرجہا اچھا ہے۔ گو وہ بھی تکلف اور تکلیف سے خالی نہیں۔ موسمی لباس سے میری یہ غرض نہیں ہے کہ فصل کے جاتے ہی فوراً اس فصل کا لباس ترک کیا جائے بلکہ جس طرح سے رفتہ رفتہ فصل اپنا رنگ بدلتی جائے اسی طرح سے رفتہ رفتہ تم بھی اپنے لباس میں تغیر و تبدل کرتے جاؤ۔

یہ چند تدابیر جو ابھی میں قلمبست کر چکا ہوں وہ وہ تدبیریں ہیں جو ہوا کی اس مضرت سے جو آسمین موسم کے تبدل سے پیدا ہوتی ہیں حافظہ تھین لکین جب اس سبب تصورات معدنیہ یا بسبب طے غبار بنانی و حیوانی و معدنی کے فاسد ہو جائے یا آسمین سمیت جس سے مہینہ وغیرہ وبائی امراض پیدا ہوتے ہیں آجاتی ہے اسوقت میں اسکی اصلاح کے واسطے یہ اصلاحات کافی و دانی نہیں ہوتیں۔ لہذا میں اب ایسی تدابیر کو بیان کرتا ہوں جن سے انکی حفاظت ہو سکے۔

تدبیر تصورات معدنیہ

جو لوگ پارہ۔ سیسہ۔ قلعی۔ توتیا۔ انیمون۔ وغیرہ کا کام کرتے ہیں وہ انکی آنکھیں خرابیوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں جو انکے اکنار استعمال سے پیدا ہوتے ہیں۔ پارے کے کام کرنے والوں کے جوڑوں میں درد و ناغی امراض

اختلاجات پیدا ہو جاتے ہیں جو چند سال کے بعد کوئی فلج کوئی ہزالِ مفطر کوئی قلبی امراض میں مبتلا ہو کر عالم بالا کو کوچ کر جاتے ہیں۔ اسی واسطے ان کاموں کے کرنے والوں میں سے شاید کوئی شاذ و نادر ایسا ہو کہ آغاز اس کام سے بارہ سال کے بعد زندہ بچا ہو۔ اسی طرح سے سیمہ۔ قلعی کے کارکن زرد پڑ جاتے ہیں۔ پردہ پھول جاتا ہے۔ پھر قبض شدید۔ مخص۔ فالج میں گرفتار ہو کر اپنے پلے ہم پیشے کی طرح یہ بھی چل دیتے ہیں۔ علیٰ ہذا القیاس ہر ایک فحازات اپنے اپنے امراض پیدا کر کے آخر میں موت کا نتیجہ نکالتے ہیں۔ اس واسطے اس قسم کے اہل صناعت کو ہمیشہ اپنی جان کا خیال رکھنا چاہیے۔ اگر وہ اسی کام کے کرنے پر مجبور ہوں تو ان کے واسطے یہ نہایت عمدہ ترکیب ہے کہ جس مکان میں اس قسم کا کام کیا جائے اس مقام کے ثلث حصہ اعلیٰ میں ایک مجری روشنندان کی طرح پر اس قسم کا رکھنا چاہیے کہ جسکے ذریعے سے نہایت قوت کے ساتھ وہ غازات و بخارات اس مقام سے جذب ہو کر خارج ہو جائیں۔ یہ قوت دفعہ اس طرح پیدا کر سکتے ہیں کہ اس بالائی حصے کو آتشندان افروغی یا اور قسم کے آتشندان یا قندیل روشن سے خوب گرم رکھیں تاکہ اس بالائی حصہ کی حرارت ہو کہ ہٹائے اور یہ بخارات و غازات خلا پاکرومان سے خارج ہو جائیں یا اپنے منہ و نھنوں کے مقابل میں اس سفنج یا کپڑا اس عسق میں تر کر کے رکھیں جو اس مضرت کے دفعیہ کے واسطے خاص ہے۔

جو لوگ کونکے کی کا فون یا بہت عمیق غاروں میں اترتے ہیں وہ سب غاروں کی

لہ یہ کیمیاوی اصطلاح میں خاص خاص مادوں کے نام ہیں ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

یا ایڈروجنو یا حامض خمی کے دفعہ اکثر مرتبہ ہوتے ہیں۔ اس واسطے انکو ضرور چاہیے کہ وہ اس امر سے پہلے اپنا اطمینان کر لیں کہ آیا وہ ان کی ہوا قابل استنشاق ہے یا نہیں۔ جسکے واسطے سیفٹی لمپ۔ قندیل محلہ فط حبکو سرسفری ڈیوی صاحب نے ایجاد کیا تھا بہت مدد دیتا ہے۔ جب وہ انکی ہوا قابل تنفس کے نہیں ہوتی تو یہ قندیل فوراً اگل ہو جاتی ہے۔ اور جب غازات موجود ہوتے ہیں تو شعل مکڑی کے جلنے کے معلوم ہوتے ہیں اسوقت میں اس غار کو کھود کر وسیع کرنا چاہیے تاکہ وہ غازات کم ہو جائیں۔

تدبیر غبارِ راست

ہر قسم کا گرد و غبار بھی جب ہوا میں لمب جاتا ہے تو وہ مضرت سے خالی نہیں ہوتا مثلاً آٹے کے پیسے یا چھاننے یا تولنے یا پتھر کے کام کرنے یا روئی دھونے میں جب ہوا انکے غبار سے مختلط ہو جاتی ہے تو طرح طرح کے تہجات ^{۱۲} ریمہ و قصیم ^{۱۱} ریمہ میں پیدا کر کے سرفہ۔ نفث ^{۱۲} الدم۔ سل۔ وغیرہ میں انسان کو مبتلا کر دیتی ہے یہ وہ غبار تھے جو فی الاصل طبیعت کے مضاد تھے لیکن جو طبیعت کے مضاد ہوتے ہیں جیسے تباکو کے کوٹنے یا سیات کے پیسے کوٹنے میں انکا اثر رسم سے کم نہیں ہوتا۔ اس واسطے ایسے کام والوں کو ضرور چاہیے کہ اپنے منہ و ناک کے مقابلے میں اسفنج یا کپڑا پانی میں تر کر کے رکھیں۔ یا کھلے میدان میں ہوا کے رخ کی جانب پشت کر کے کاروبار میں مشغول رہیں یا کسی ایسی چیز سے جسکے وسط میں دستہ کے واسطے سوراخ ہو یا وہ کو چھادیں تاکہ غبارات ہوا کی مستنشق میں نہ مختلط ہوں ^{۱۲} وہ غبار جو تھیں کوٹنے یا پیسے میں

تدبیر ہوا سے وبائی

ہوا سے وبائی کی کل کیفیات و حالات کو مین یہاں پر بیان کرنا طوالت کے خیال سے مناسب نہیں سمجھتا لیکن فقط اس قدر سمجھ لینا چاہیے کہ جب ہوا میں سب کسی سبب کے رد و اہت آجاتی ہے اس وقت مین اسپر ویا کا اطلاق کرتے ہیں اس کا خراب اثر ہر انسان خصوصاً خشک جسم میں تاثر کا اثر زائد ہوتا ہے نہایت سختی کے ساتھ ہوتا ہے جسکی تعدیل مفصلہ ذیل تدابیر سے کیجاتی ہے۔ اسکی اصلاح انشیاء عطرہ عود۔ لوبان۔ صندل۔ جُرل کا فور۔ گندک۔ عنبر۔ کندر۔ مشک۔ قسط شیرین۔ معہ۔ سندروس۔ ہینگ۔ قرفل۔ مصطکی۔ علاب۔ لٹیم۔ لادن۔ عسل۔ زعفران۔ سب۔ عرعر۔ اشہ۔ فار۔ سعد۔ اذخرملی۔ ون ترکی۔ بادام تلخ۔ اسارون سے ہوتی ہے۔ یہ وہ دوائیں ہیں جنکو بقراط نے (جب اوسکے زمانے میں یونان میں مرض ہیضہ کی شدت ہوئی) شہر کے گرد و نواح جلا کر باد کو یکبارگی اس شہر سے کافور کیا۔ اسطرح عطریات کا لباس۔ فرش۔ بستر پر لگانا بھی ہوا کی اصلاح کرتا ہے۔ حس کی ٹٹی۔ پردے جنکو مکان کے ایسے دروازوں پر جن سے ہوا کا گذر بہت ہے آویزان کرنا اسپر گلاب۔ سرکہ۔ ہینگ ملا کر سجائے پانی کے چھڑتنا بھی ہوا کو صاف و صالح کرتا ہے پیاز کا عرق نکال کر سرکے مین ملا مکان میں چھڑکنا عفونت کو دور کرتا ہے کونلمہ اسمین اس قدر عفونت کے دفعیہ کی قوت ہے کہ ایک انچہ مکسٹر کو ملنے متواف

مربع ہو اکوصاف کر سکتا ہے۔ اسکو پیکر پاخانہ۔ بدررو۔ متعفن مقامون پر
چھڑکنا چاہیے۔ یا ٹوکرون۔ یا رشی کے تھیلون میں بھر کر مکان میں کھنا
چاہیے۔

چونہ۔ راکھہ۔ مٹی۔ یہ بھی ہوا کے صاف کرنے۔ عفونت کے دفع کرنے
میں بہت بکار آمد و نافع اشیاء ہیں۔

کاربالک ایسڈ۔ یہ سیال دافع عفونت۔ انگریزی دودکانوں میں
بقیت ازان ملتا ہے اسمین ٹاٹ یا موٹا کپڑا تر کر کے سفت میں لگا دین
یا پانی میں ملا کر مکان میں چھڑک دین۔

گلد و گلس پلوڈر۔ یہ سفوف اول درجے کا دافع عفونت ہے۔ اس کے
چھڑکنے سے متعفن مقامون پر بوبکا پتہ نہیں رہتا۔

غذا

رستہ ضروریہ میں ہوا کے بعد یہ دوسرے درجے کا ضروری امر ہے جس پر حیات
موقوف ہے اور جسکی تعدیل سے صحت کی بھی حفاظت ہو سکتی ہے۔ مجسکو
اسوقت اسکی ضرورت کے اثبات میں اس سے اعلیٰ درجے کی کوئی بدیہی
دلیل نہیں ملتی کہ میں یہ کہوں۔ جب کسی انسان کو ایک دو وقت غذا
نہیں ملتی تو اسکا کیا حال ہوتا ہے اور جب ۵-۶-۷ روز قاقہ کشی کی نوبت
پھونچتی ہے تو کیا وہ ایریاں رگڑ رگڑ کر مر جاتا ہے یا نہیں۔ بنے پانی پر
اخبار کے مطالعہ کے کسی پرچے میں ایک بہت بڑا مضمون اس

مضمون کا دیکھا تھا کہ امریکہ کے دو ڈاکٹروں نے اس امر میں بالاتفاق سعی کی کہ وہ مردے کو زندہ کریں اور اسپر دہ اس طرح سے کامیاب بھی ہوئے کہ پہلے انھوں نے ایک کتے کو گلا گھونٹ کر مار ڈالا اور بعد چنگھٹوں کے اسکو گرم پانی میں (جسکی حرارت ایک خاص درجے تک تھی) ڈال کر آہستہ آہستہ ملا جس سے ایک طرح کی نرمی اس کے عضلات و عروق و پوست میں پیدا ہو گئی۔ پھر ایک ڈاکٹر نے دھونکنی سے بذریعہ ایک چھوٹھی کے جو اسکی حلق میں پھونپائی گئی تھی۔ ہوا کا آہستہ آہستہ پھونپنا شروع کیا اور دوسرے نے مردے کے کتے کی کسی شریان میں ایک نیگات دے کر بذریعہ ایک یو ب یعنی شیشے کی نلی یا چھوٹھی کے (جو خاص اسی واسطے ایجاد کی گئی ہے) خون کا پھونپنا شروع کیا۔ جس سے تھوڑے ہی دیر میں مردے کے کتے کی آنکھ میں ایک قسم کی روشنی جو مرنے کے بعد جاتی رہتی ہے پیدا ہونے لگی۔ اور اس کے اعضا کو ایک طرح کی حرکت ہوئی۔ آخر رفتہ رفتہ وہ مردہ کتا اسی عمل کے ذریعے سے زندہ ہو گیا اور پھر زندہ بھی رہا۔ اسی طرح سے چھ مختلف حیوانات پر کامیابی کے ساتھ اسکا عمل کیا گیا۔

اس حیرت انگیز حکایت سے مجھ کو اس امر کا ثابت کرنا منظور نہیں ہے کہ بیماری سے مرے ہوئے انسان بھی اس عمل کے ذریعے سے زندہ ہو سکتے ہیں اور نہ میرا یہ خیال ہے نہ میں اسکی تصدیق کرتا ہوں۔ مگر مان میں اس امر کو دکھلانا چاہتا ہوں کہ غذا یعنی خون کا ہونا زندگی کے واسطے کس قدر ضروری ہے اور حیات کا وجود اسپر کمان تک موقوف ہے۔

لیکن باوجود اسکے کہ حیات کے واسطے یہ ایسی ضروری ولا بدی شے ہے مگر پھر بھی خیرِ خیال یہی ہے کہ غذا کی خرابی سے مرے ہون کے نیز اموات کی مضطربین فیصدی ساٹھ سے کم نہ نکلیں گے۔

غذا کی خرابی سے میری کچھ یہی مراد نہیں ہے کہ وہ اپنی ذات۔ ماہیت۔ جو ہریت ہی میں خراب ہو بلکہ اسکے مفہوم میں اس قدر توسیع و قیاس ہے جو بہت سے اقسام کو حاوی و شامل ہے۔ غذا کا خلافِ فصل۔ خلافِ عادت۔ بے وقت۔ بے خواہش۔ بے ضرورت۔ بے موقع استعمال کرنا۔ ضرورت پر نہ کھانا۔ خراب طریقے سے پکانا۔ خراب طریقے سے کھانا۔ مختلف اغذیہ کا اجتماع کرنا۔ یہ غذا کی خرابیوں کے اقسام ہیں جنکو میں غذا کی خرابی سے مراد لیتا ہوں۔ دنیا میں تین قسم کی چیزیں دیکھی جاتی ہیں۔ جمادات۔ نباتات۔ حیوانات جنکو موالیدِ ثلثہ سے تعبیر کرتے ہیں۔

جمادات۔ کو اغذیہ انسانی میں کچھ دخل نہیں ہے بجز نمک کے وہ بھی اصلاح و ذائقے طعام کے طعام میں دخل کیا جاتا ہے۔

نباتات۔ حیوانات پر چونکہ انسان کی غذا منحصر ہے۔ لہذا میں انھیں بیان کرتا ہوں۔

اغذیہ نباتیہ

نباتات میں کسی کی جڑیں۔ کسی کے پتے۔ کسی کے پھل کسی کے پھول مختلف طریقہ استعمال کیے جلتے ہیں۔ یہ عام قاعدہ ہے کہ جڑیں سب سے زائد تقصیل و بطی اہضم ہوتی ہیں۔ اُن سے کم پتے۔ اُن سے کم پھل اُن سے کم پھول ہوتے ہیں۔

جب انہیں سے کسی ماکولات کے اجزائے غصریہ و کیفیت امتزاجیہ سے بحث کریں گے تو کسی کو گرم۔ کسی کو سرد۔ کسی کو تر۔ کسی کو خشک۔ کسی کو معتدل پائینگے ہر شخص کو ہر فصل میں اسی قسم کی اغذیہ نباتیہ کا استعمال کرنا چاہیے جو اس کے اور اس فصل کے مزاج کے مناسب ہوں۔

جڑیں

مولیٰ۔ شلجم۔ کرنب۔ چقدر۔ پیاز۔ گاجر۔ شکر قند۔ زمین قند۔ ارومی۔ آلو۔ اراروٹ۔ بھینڈا۔ یہ نباتات کی وہ جڑیں ہیں جو ہندوستان میں غذاؤ استعمال کیجاتی ہیں۔ میں اب انکے مختصر ایسے حالات و کیفیات جن سے کھانے والے کو باخبر ہونا چاہیے بذریعہ ایک نقشہ کے دکھلاتا ہوں۔ یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ شباب کے زمانے یا دموی المزاج یا گرمی فصل میں اغذیہ نباتیہ کو ترجیح دینا چاہیے ورنہ کھولت میں اغذیہ نباتیہ لطیفہ کو اختیار کرنا چاہیے۔ شیخوخت کے زمانے میں مربع المصنم۔ جیدۃ الکیموس۔ مثلاً گوشت سفید۔ خضر اوات لطیفہ۔ فواکھات تامتہ انضج کو استعمال کرنا چاہیے۔

خاص	مصلح	مضر	مزاج	نام
بسیب یا دقتی جو ہر غذائی کے حسن و بدن محکما بہ ہر لکھن کے ہر کم یا ہر صدمہ کو قوی بنانا ہی چاہیے۔	بجین	سدو	ج ادا	اروی
اسین جو ہر غذائی زائد ہے اسوجہ سے حسن و مقوی و مفلاظنی ہے۔	اسین اذمان ارون ۱۱	بلبل مضم	ج ای	آلو
یہ ایک ذرت ادراکی جو کائنات سے ہے حسن و بن و مقوی ہے۔ اسکا اکثر رشتہ پیدا کرتا ہے۔	ایمانی مناوی ۱۱	سدو	ح ا	ارارو
محرومہ اشخاص کے واسطے نافع ہے خون کی جدت و صغرے کا ایجاد کن کرتا ہے۔	ابانیر	نفاخ	بر	بھینڈا
اسین خزانہ و غذائیت زائد ہے بن۔ قوت شوائبی کا قوی رکھنا۔ طبیعت کا نرم کرنا بھوک کو قوت دینا اسکا	پانی کھانہ سکھو کھانہ	محروم	۲	پیاز
اثر ہے۔ اختلاف آب و ضرر بربائی کی خطر تون کے دفعیہ کے واسطے عمدہ چیز ہے۔	اسکا کرنا	نفاخ	کرالطی	چندر
اجزائی غذائی اسین مولی سے زائد کھانے کم بن۔ قوت باہکی سی قدر منہج ہو ورسکے کے ساتھ صحت	اتر	نفاخ	کرالطی	چندر
سدو بد و طحال۔ عمدہ کی ملین۔ بھوک مخی سچ۔ اسکے پوتان کی شائین چرے اپنی خواہش میں زائد قوی۔	اتر	نفاخ	کرالطی	چندر

سے خاد مزاج میں (ح) سے مراد حرارت (ر) سے مراد رطوبت (ب) سے مراد دھواں (ی) سے مراد سردی۔ اعداد اسکی مراد دیکھا
درجہ ذرا ہی ہے مثلاً اردو حاد اول درجہ میں ہے اور رطوبت دوسرے درجے میں ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

بقولات

پالک - بھوا - خرفہ - سویا - میٹھی - چونلائی - لونیا - پوئی - کرم کلا - چفت -
 شلجم - مولی - کاہو - کانڈر - گوبھی - یہ چند اقسام کے بقولات جنکو ساگ
 کی لفظ سے تعبیر کرتے ہیں - ہندوستان میں غذا کے استعمال کیے جاتے ہیں -
 انہیں سے چنڈر - شلجم - مولی کو میں ابھی اوپر بیان کر چکا ہوں - باقی کو
 نقشے میں بیان کرتا ہوں - اسکے علاوہ اور بھی مختلف اقسام کے بقولات
 دنیا کے حصوں میں استعمال کیے جاتے ہیں - لیکن اکثر یہ استعمال
 چونکہ انھیں چند اقسام کا ہوتا ہے لہذا میں انھیں کے بیان پر اکتفا
 کرتا ہوں -

یہ بقولات گو عام طور پر ہر اشخاص کی غذا کے واسطے مناسب پڑتے
 ہیں - لیکن بعض اشخاص میں یہ غثیان و تھے پیدا کرتے ہیں - اس واسطے
 انکو چاہیے کہ وہ اسکی اصلاح کے واسطے گوشت وغیرہ کے ہمراہ ترشی یا لکڑی
 پکائیں تاکہ یہ نقصان باقی نہ رہے -

نام	وزن	نصف	صلح	خواص
پتھوا	بر ۲	انوز	سیرود ابانیر	خون زائد وصل پیدا کرتا ہے وقت باہ کو بڑھاتا ہے۔ مفتوحہ ذمہ صفا سہ دیگر اطفال علی الخصوص اسکی شافین۔ اور ام اشیا کو تحلیل کرتا ہے۔ ریگ و پتھری کے واسطے نافع ہے۔ وہ اصفہا جو پیچے کے اور بایں ۱۲
پالک	بر ۱	"	"	تمام بقولات سے آئین فتح کھتر ہے۔ سر بلع اصفہم۔ حیدر افذا۔ محروا المزاج۔ مجموعہ کم کو کم کو بہت نافع۔ حرور کے واسطے ایک طبع میں روشن با دم۔ سکندریا کہ کرنا چاہیے۔ پ ۱۲ والا ۱۲ نکام والا ۱۲
پونی	ب	نقل	ابانیر	گرا کی فصل میں محرو کے واسطے نافع ہے حتی کہ مقوی باہی ہے۔ مولد بخ منوم۔ یکم جزاے قہار ہے آئین کم ہین۔
چونلانی	بر ۲	سیرود	سیرود ابانیر	ملین طبع ہے گو اس میں جزاے قہار سے کم ہین لیکن جین قطع اس سے خون پیدا ہوتا ہے وہ اچھا ہوتا ہے۔

خواص

نام	مزارع	نصف	اصلی	تفصیل
خرقہ	بر ۳	المزاج	پودنیہ	سبند کے واسطے نافخ غذائیت میں قریب قریب پاک ہے۔ لیکن قبض برصاتا ہے اسکا ٹائڈا کثرا اچھا نہیں۔ جزاوی غذائیتہ آئینہ چشم میں صبح المزان خضوصاً حورین میں اسکا استعمال نہا سکتا۔ البتہ جریع اضر با ۵۰ سودا القنیہ۔ استسقا۔ سرفہ بارد۔ محال۔ درد کوہ۔ درد جگر۔ درد حرمین گزرتا رہو تو نہا سکتے۔ اسکے کا عقدہ ۱۲
سویا	سے	محرور	محموضا	اس میں اجزاء غذائیتہ کا قیاس قلات سے زیادہ نہیں اسلئے استعمال سے خواص عیاف و عمدہ۔ مگر کسی قدر ریشم پیدا ہوتا ہے۔ ضرر اختلاف آب و ہوا اسکے کھانے والے پر موثر نہیں ہوتا۔ بفتح سدود و مسکن حرارت ہے۔
کاجہ	بر ۲	باہ	زیرہ	اجزاء غذائیتہ آئینہ آئینہ بالکن کم ہیں مگر عمل زیادہ صفت حصاۃ۔ مدبول۔ ماضع طعام۔ مفتوح مدحال بکیر ہے۔
کامنڈ	ج سری	مخمر	کاسنی	شکل گل ٹھہر کو بھیستے سے لیکن کثرت خون سردادی پیدا کرتا ہے۔ علاوہ انقیاس گ کو بھی بھی۔
کریم کلا	ج ای ۲	المزاج	سوداوی ابانیر	افعال و خواص میں شکل سوئے گئے ہے۔
بیٹھی	ے ۲	محرورین	بالک	

پھل

دنیا میں نباتات کے وہ پھل جو غذا میں داخل ہیں دو قسم کے نظر آتے ہیں
 غلے۔ میو جات۔ غلے میں سب سے اول درجے کی شئی انسان کے واسطے
 گیہوں ہے۔ اسکے بعد جو پھل چاول۔ پھرنخو۔ پھرلویا۔ پھریا قلا۔ پھرماش۔
 پھر عدس۔ پھرخشاش۔ پھرارہر۔ پھرجوار۔ پھرباجرہ۔ پھرحنیا۔ یہ مختلف
 جنس کے غلے جنکے افعال و خواص۔ مزاج۔ نفع۔ نقصان کو میں آئندہ بذریعہ
 ایک نقشہ کے دکھاتا ہوں۔ مختلف طریقوں سے ہمارے ہندوستان میں
 استعمال کیے جاتے ہیں۔ کسی کا آٹا پسیر روٹی پکائی جاتی ہے۔ کسی کو
 دل کر دال پکا کر روٹی کے ساتھ کھاتے ہیں کبھی اسکو مسلم پکا کر اور کسی کے ساتھ
 کبھی اس کے ساتھ اور کسی کو ملا کر کھاتے ہیں۔ لیکن یہ امر یاد رکھنے کے قابل ہے
 کہ روٹی کے واسطے اسی چیز کا آٹا مناسب ہوتا ہے جس میں خمیر اٹھتا ہو یا اٹھ سکے۔
 چاول۔ چنا۔ لوبیا۔ سور۔ انہیں مطلق خمیری اجزاء نہیں پائے جاتے اسوجہ سے
 انکے آٹے کی روٹی کا پکانا ایک ایسا امر ہے جو اسکے کھانے والے کو اسکے
 ہضم کرنے میں صعوبت میں ڈالتا ہے۔ اگر کوئی تنفس کی وجہ سے ایسی اشیاء
 کے استعمال کرنے پر مجبور کیا جاوے تو اسکو اسکا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ ہم میں
 کسی ایسی شئی کو شریک کر لین جس سے اسکا خمیر اٹھ سکے۔

وہ اغذیہ نباتیہ جس میں اجزاء نشائی پائے جاتے ہیں۔ جیسے گیہوں۔ جو۔
 ماش۔ چاول۔ جوار۔ وہ صفراوی و سوداوی امزجہ و نتیجہ و متوازن شئی
 ریاضت کرنا ہے ۱۲

کیے واسطے بہت انسب ہوتی ہیں۔ اسے طرح سے وہ اغذیہ جنہیں صمغی اجسز اور
 زائد ہوتے ہیں۔ مثلاً گاجر۔ شلجم۔ پالک۔ کاہو۔ کاسنی۔ کھیرا۔ ربوز۔ کہو۔
 لوبیا۔ اس قسم کی اغذیہ دُموی افرجہ کے واسطے بہت مناسب ہوتی ہیں۔
 لیکن تمام اعضا کے انسجہ یعنی بناوٹ میں ایک قسم کی رُخاوت انکے استعمال
 سے پیدا ہو جاتی ہے۔
 کدو کے واسطے جب انکاسن چالیس سال سے تجاوز کر جائے۔ اغذیہ
 نباتیہ اسوجہ سے کہ اب انکے اعضاے ہضم میں ضعف شروع ہو چلا ہے نہایت
 انسب ہوتے ہیں۔

پھول

مفصّل نباتات کے پھول چونکہ اکثر استعمال کیے جاتے ہیں جنکی جڑیں۔
 پتے۔ پھل۔ غدا میں آتے ہیں۔ جنکے افعال و مزاج قریب قریب پھیر
 جڑوں۔ و پتوں۔ و پھلوں کے ہوتے ہیں جنکو میں کسی قدر بیان کر چکا
 اور مابقی آئندہ بیان کرونگا۔ علیحدہ علیحدہ بیان کرنا طوالت سے
 خالی نہیں ہے

نام	مزان	مضر	مصلح	خواص
اسرہ	۷۲	بلوطی		اجزائے غذائی اسمین بہت کم ہیں اور جبرق قدر خون اس کی پیدا ہوتا ہے وہ مالک لہو و دست ہوتا ہے۔ نیز و قبض پیدا کرتی ہے۔
باجرہ	۷۱	سودا کی	مردقوٹا روشن شکر	نمایت قلیل النفس اور درمی الکیمیوٹ پر ختم۔ سد و سہ۔ مگر جب ختم ہو جاتا ہے تو بدن کو قوی کرتا ہے۔ خواب خون ۱۲
تل	۷۰	بلوطی	شد	گو اسمین اجزائے غذائی کم ہیں لیکن مسن بہن گ اور جبرق قدر خون اس کی پیدا ہوتا ہے وہ صالح ہوتا ہے۔
جو	۶۹	بلوطی	نفع و کفر اشک ہار کفر۔ بنا در خمدہ	اجزائی غذائی اسمین بہ نسبت اور غلے کے کسی قدر زائد ہیں۔ مگر خون سہم۔ بسبب قوت بانیہ کے تھوڑے بہت جلد بخیر ہو جاتا ہے اور وضع صالح پیدا کرتا ہے۔ مگر جبہ ایک سال گزر جاتا ہے وہ اچھا نہیں ہوتا ہے۔
چاول	۶۸	مکرب	سودا کی	اسمین اجزائی غذائی زائد ہیں آبی وجہ سے یہی نو زائد پیدا کرتا ہے اور مسن ٹھن ہی ہے۔ بہت جلد ختم ہو جاتا ہے اور وضع صالح پیدا کرتا ہے۔ مگر مٹا و مٹا چا دل بہت نقصان پیدا کرتا ہے۔

نام	وزن	مضر	صلح	خواص
چینا	لبی	مولدہ شکر و شکر	اسمین اجزاء غذائیت بہت ہی کم ہیں اور خشکی پیدا کرتا ہے۔ نہایت ابلالی و بخر۔ مگر جب اسکی مقدار کم کر کے ساتھ پکاتے ہیں تو کسی قدر صالح افشا ہو جاتا ہے۔	
جوار	بے	بجفت ادمان	یہ شکل باجر کے ہے۔ مگر کسی قدر غذائیت اس سے زائد ہے۔	
چنا	بے	مولد یا زہرہ بخیرہ شکر	اسمین اجزاء غذائیت بہت ہیں اور اکثر محبوب ماکولہ سے یہ نافع و مولد فوائد ملتا ہے۔ تقویٰ حرارت و خیر ہی و دیر و پشت۔ سمن بون۔ ہندو شہنا۔ مفتوح جاری غذا ہے۔ ہر اکسکو برونٹ کتے ہیں وہ مولد فصول ہے۔	
پنٹا	بے	مولد یا زہرہ بخیرہ شکر	اجزای غذائی کم ہیں۔ مگر جب اسکو بادام و شہد کے ساتھ استعمال کرتے ہیں تو خون صالح پیدا کرتی ہے و ہزال کو دور کرتی ہے۔ پتہ پھڑکے کے واسطے عمدہ چیز ہے۔	
مختار	بے	شہد	اجزای غذائی کم ہیں۔ مگر جب اسکو بادام و شہد کے ساتھ استعمال کرتے ہیں تو خون صالح پیدا کرتی ہے و ہزال کو دور کرتی ہے۔ پتہ پھڑکے کے واسطے عمدہ چیز ہے۔	
کاکن	لبی	سنگ شکر و شکر	اجزای غذائیت نہایت ہی کم ہیں و نہایت دیر بخر۔ باجر سے اسکی خشکی کچھ کم ہے۔	

فواکھات

یہ دو قسم کے پائے جاتے ہیں۔ ایک تو وہ جو بچا کر غذا دکھائے جاتے ہیں اور انکو ترکاری کے نام سے نامزد کرتے ہیں۔ انہیں سے بعض دیر ہضم بعض زود ہضم بعض لطیف بعض غلیظ۔ کوئی گرم۔ کوئی سرد۔ کوئی تر۔ کوئی خشک ہوتے ہیں ہر شخص کو اپنے مزاج و ضرورت و فصل کے مناسب انہیں سے منتخب کرنا چاہئے دوسرے وہ جو ذائقے کے واسطے تفکھا استعمال کیے جاتے ہیں۔ عموماً اس قسم کے فواکھات دو طرح کے ہوتے ہیں۔ تر۔ خشک۔

تر میو جات کو اسی وقت استعمال کرنا چاہیے کہ جب وہ کامل نضج پا جائیں خام یا نیمخام کا استعمال کرنا۔ ہمیشہ ایسے بلا غم کو پیدا کرتا ہے کہ جو نہایت سریع التغفن ہوتے ہیں۔ مہذا انکے ہضم کرنے میں بھی دقت پیش آتی ہے اور بسبب انکے بد طعم ہونے کے انکو طبیعت کما بینگی قبول بھی نہیں کرتی۔

جس طرح سے سدہ میوہ جات کا بکثرت استعمال کرنا حیات بلفیہ کے پیدا کر نیکا ایک قوی سبب پڑتا ہے اسی طرح سے عموماً تر میو جات کے بعد پانی کا استعمال بھی مختلف امراض و پیون کو پیدا کرتا ہے۔ کس میوہ کو غذا کئے قبل کس کو بعد کسکو مابین الطعمین کمانا چاہیے؟ کسکا کیا مزاج ہے؟ کیا فعل ہے؟ یہ سب ایسے امور ہیں جو آئندہ نقتے سے معلوم ہونگے۔ فواکھات کی مضرتوں کے رفع کرنیکے لیے سب سے عمدہ یہ طریقہ ہے کہ وہ مر بے کر کے استعمال کیے جائیں اور جو بچا کر استعمال کیے جاسکتے ہیں وہ بچا کر استعمال میں آئیں۔

[illegible]

قائض ہے۔ دل۔ دماغ۔ معدے۔ جگر کا تقویٰ۔

دل کو قوی بنایا۔ دماغ۔ معدہ کو قوت بخشا۔ درد سوز لڑاکو کو لڑنے پر تیار کرنا۔ قوت اڑھتا کا بڑھانا۔ غشیانہ قوت کا قہم ہونا۔ یہ اسکے افعال و خواص سے ہے۔

تقویٰ دماغ و قوت باصرہ۔ مولیٰ بینی۔ سینہ بن۔ طرب اعضا کو۔ جراخ یعنی انھی سے سینہ میں طرب یعنی میں کیل باضم ایسا کھربا پست قدرت بقدر بین اید تم کا بیج پیدا کرتا ہے۔ او اسے ایک مشترکہ سے فعال کرنا چاہیے۔

غدا بیت رائے نام کرشیخ و ریاح و کھلاشی کا پیدا کرنا اسکا وظا اتر ہے۔ ایک بعد پانی پینا اسکی ضرورت ان کو ستراد کر دیتا ہے

گو غدا بیت کہ تم گزرا تم افلاط او پیر کے فساد کو دفع کرتا ہے۔ دل کو قوت دیتا ہے۔ قوت باہ و اڑھتا کو بڑھاتا ہے۔

آپسین غدا بیت نہایت کم ہے اور قبر میں اس سے عون یعنی پیدا ہوتا ہے۔ ایک استعمال سے اپتنا ب نہایت اولیٰ ہے۔ قصو صفا و باالی کو کہہ میں۔

دماغ۔ قلب کا تقویٰ جگر کا مفتیخ۔ سرفہ۔ غفقاں۔ غشیانہ کان دافع۔ جراخ غدا بیت کہ ان میں۔ گزرا تم نوید و طرب غدا بیت کے سینہ کو اسکا اندام استعمال خون میں قدرت پیدا کرتا کہ جس سے شریک جگر وغیرہ کا امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

خون کا مطلق۔ جود کا مفتیخ۔ بدن کن سن۔ طرب کا ملین۔ بول کا۔ ریشہ بنت۔ ویرہ کا دافع۔ باہ کا محول۔ اٹھائے کا راکم۔ یہ فدا کرنا اسکا حال خود یاد پیدا کرتا کہ جو یہ بھولن کی تمام حسنین کہ یہ بیج پر اٹھتا استعمال کیا جائے اور اسکا فائدہ مانا گیا کیا

جیل	ای	سہ	شکر	تیز تر	دل کو قوت بخشا	دماغ۔ معدہ کو قوت بخشا۔ درد سوز لڑاکو کو لڑنے پر تیار کرنا۔ قوت اڑھتا کا بڑھانا۔ غشیانہ قوت کا قہم ہونا۔ یہ اسکے افعال و خواص سے ہے۔	قائض ہے۔ دل۔ دماغ۔ معدے۔ جگر کا تقویٰ۔
بہی	ج	سہ	شکر	تیز تر	دل کو قوت بخشا	دماغ۔ معدہ کو قوت بخشا۔ درد سوز لڑاکو کو لڑنے پر تیار کرنا۔ قوت اڑھتا کا بڑھانا۔ غشیانہ قوت کا قہم ہونا۔ یہ اسکے افعال و خواص سے ہے۔	قائض ہے۔ دل۔ دماغ۔ معدے۔ جگر کا تقویٰ۔
بادام	ح	سہ	شکر	تیز تر	دل کو قوت بخشا	دماغ۔ معدہ کو قوت بخشا۔ درد سوز لڑاکو کو لڑنے پر تیار کرنا۔ قوت اڑھتا کا بڑھانا۔ غشیانہ قوت کا قہم ہونا۔ یہ اسکے افعال و خواص سے ہے۔	قائض ہے۔ دل۔ دماغ۔ معدے۔ جگر کا تقویٰ۔
بیر	ج	سہ	شکر	تیز تر	دل کو قوت بخشا	دماغ۔ معدہ کو قوت بخشا۔ درد سوز لڑاکو کو لڑنے پر تیار کرنا۔ قوت اڑھتا کا بڑھانا۔ غشیانہ قوت کا قہم ہونا۔ یہ اسکے افعال و خواص سے ہے۔	قائض ہے۔ دل۔ دماغ۔ معدے۔ جگر کا تقویٰ۔
پول	ح	سہ	شکر	تیز تر	دل کو قوت بخشا	دماغ۔ معدہ کو قوت بخشا۔ درد سوز لڑاکو کو لڑنے پر تیار کرنا۔ قوت اڑھتا کا بڑھانا۔ غشیانہ قوت کا قہم ہونا۔ یہ اسکے افعال و خواص سے ہے۔	قائض ہے۔ دل۔ دماغ۔ معدے۔ جگر کا تقویٰ۔
چھوٹ	ب	سہ	شکر	تیز تر	دل کو قوت بخشا	دماغ۔ معدہ کو قوت بخشا۔ درد سوز لڑاکو کو لڑنے پر تیار کرنا۔ قوت اڑھتا کا بڑھانا۔ غشیانہ قوت کا قہم ہونا۔ یہ اسکے افعال و خواص سے ہے۔	قائض ہے۔ دل۔ دماغ۔ معدے۔ جگر کا تقویٰ۔
پستہ	ع	سہ	شکر	تیز تر	دل کو قوت بخشا	دماغ۔ معدہ کو قوت بخشا۔ درد سوز لڑاکو کو لڑنے پر تیار کرنا۔ قوت اڑھتا کا بڑھانا۔ غشیانہ قوت کا قہم ہونا۔ یہ اسکے افعال و خواص سے ہے۔	قائض ہے۔ دل۔ دماغ۔ معدے۔ جگر کا تقویٰ۔
پوندہ	ح	سہ	شکر	تیز تر	دل کو قوت بخشا	دماغ۔ معدہ کو قوت بخشا۔ درد سوز لڑاکو کو لڑنے پر تیار کرنا۔ قوت اڑھتا کا بڑھانا۔ غشیانہ قوت کا قہم ہونا۔ یہ اسکے افعال و خواص سے ہے۔	قائض ہے۔ دل۔ دماغ۔ معدے۔ جگر کا تقویٰ۔

نام	مزاج	مضر	صلح	خواص و قواعد اکمل
قوی	بے	نفات	ابانیر	ملین طبع۔ دافع فساد خفلاط ہے۔
توت	شیرین	صعج	بجین	شیرینی قی قدر ملین طبع ہے اور ترش فابض ترش خورد کے مناسب ہوتا ہے۔ صفرے کا سکن۔ مرطب
توفد	بر	مخال	مزدین	کرم و خشک لغزین بہت نافع ہوتا ہے خون کا جو شکم کرتا ہے۔ مگر کھانا فطابہ خیمائی تا بہر صفا صغرائی اللہ لام بہر
		معدہ	کفند	مناسب ہے کہ اسکے ساتھ ایک اور یا نار ترش کو ترش کر لیں۔ بہتر اوقات ایک کے ایک کر یہ کر کے بعد اخلاص کا کھانے کھائیں اگر
	ترشی	موز		فون استمال کا ہو تو بے جمین استعمال کریں اور مرطب ہے نہ زہریل ہے۔
ترخ	لحم			لحم کا طبعی الصغر ہے و مولد فطافیل ہے۔ ترشی اسکی مخرج و دافع حرارت و فتنی ہے و فتنیان ہے و منہ اشتہا ہے
جاماھل	حر	تفاخ		پانی اسکے بعد نوش نکریں۔
				مفروح و تقوی عمدہ ہے۔ اولا کہ قی تدلین کن کرنا ہے بعد مہض۔
جامول	بای	دیر	تک	دوسوی المزاج و صغرائی کو نہایت نافع ہے۔ قوت باہ و اشتہا کو بڑھاتی ہے۔ حرارت صغرا۔ حرارت بکیر۔ حرارت
				معدہ کی فرو کرتی ہے۔ اور اسکا ناشنا کھانا نہایت مضر ہے۔

جزو جی ۱۲	۰	۰	جزائریہ	اجزائے خدائیہ	اس میں بکثرت ہیں اسی وجہ سے کم ہیں۔
چاندوہ	حر	محور	خجندہ	سمن ہے اور فلوکج کو نافع بحلی چینہ۔ حار مزاج والا لکڑے سا تھہ۔ مبرود المروج شہد کے ساتھ استعمال کرے یہی ہے دشمن کا دشمنی۔	
چکوڑہ	۲ بر	۰	۰	مشل نارنج۔	
خربزہ	حر	مضی شا	سرک	شیرین پختہ آرد و در بنجی عمدہ۔ مطبائع۔ سمن بون صاحب بر قان کو نافع۔ آسکا ناشکا کھانا بہاگے صفراوی کو پیدا کرتا ہے اور بعد ظہار باعث خمد۔ افندیہ کثیفہ کے ساتھ باعث شہید و بہتر اوقات کھانے کا بہہ۔ بخار خندار کے ہے اگر خرف استحالہ کا طوطہ غفرے کے ہوتو بقیہ میں استعمال کریں۔	
خرما	ح ۱	محور	خجندہ	اس کو خرفان طینطیہ پاتا ہوتا ہے سمن ہے و مولہ سنی۔ مگر طبعی الضخم۔ دانتوں کو اسکا کھانا بہت نقصان دیتا ہے۔ اس وجہ سے اس کے کھانے کے بعد سرک و گلاب سے منقصد کریں۔	
سیب	شیرین	سینہ	گفتہ	عموی و مفرح دل ہے گو در برین ضم ہوتا ہے گوتا ہم عمدہ کا عموی مگر ترش نہ سیاں پیدا کرتا ہے۔ اس کے کھانے میں مثل خربزہ کے رعایت رکھنا چاہیے۔	
سیم	بر	بلقطنہ	ابا زبر	آمین اجزائے خدائی برائے نام ہیں۔ ضیف عمدے کو اسکا ہضم کرنا وقت سے خالی نہیں ہوتا۔	

نام	مزاج	مضر	مصلح	خواص و قوائید اکل
سنگھارٹا	تازہ پے	بربر و دی	•	محرور المولزج کے اور حرارت قبا کی کے واسطے مناسب ہنقوی لمی و حسن بدن۔ مگر تیل و طعم المضر خصوصاً پختہ۔
شریفہ	حر	ہمیشہ	•	برعکس شہد نام زنگی کا خوراک ایک خوش اس کے نام کے بالکل مخالف ہیں۔ معدی کا خراب کرنا مواد کمرن کا حرکت بننا۔ اور ارض خود ادوی کا پیدا کرنا۔ یہ اس کے خاص ہیں۔ انزحل اس کے اتصال سے کوئی فائدہ نہیں۔
فلاسہ	بیا سی	بربر و دی	•	معدی دل و معدہ و کیک گرم۔ قابض و مانع اسماں سے صفرائی۔ محرور المولزج کو بہت مفید ہے۔
کدو	بر	توینج	•	اڑنا و غذائی کم نہیں ہندو غذا غائب نہیں جیسا کہ جیب اس کو آب انار یا سرکہ یا روغن بادام کے آمراہ بچا دیتے ہیں۔
کستی	حار	•	•	خلاط صلیح پیدا کرتا ہے۔ بر و رطب۔ متع۔ مدد۔ در بول۔ ملین بطن ہے۔ محرور و پیرا کرنا ہے۔ لکی پیڑہ کا کھیر بی بی کا۔
کیلہ	•	•	•	اعضاے ریشہ کی نقوی۔ قلب کی مغزے۔ دافع تشنگی۔ اخلاط کی مسکن۔ باہد استہا کی نقوی۔
	•	•	•	کثیر الانداز ملین طبع۔ مگر کثرت اس کی سند ہے۔ دوا ملع فراو ملع و غوان غلیظ ہے۔ مولدنی۔ کرودہ و غیرہ کو

کشمش	حوری	عروق	کشمش	بہی۔ کثیر الفدا۔ ملین ملین۔ سیدہ و بکر کے واسطے مناسب ہے۔
کوندہ	بر ۲	میزوین	۰	خون کی بدولت۔ صفت کے بجائان۔ عمدہ و بکر کے التماہ کے واسطے نافع چیز ہے۔ خفقان کو دور کرتا ہے۔ موزن ۳۳
کرک	بے ۲	میزوین	۰	غلب کی قنف کھ کرتا ہے۔
کھیرا	بر ۲	میزوین	۰	صفراوی از جہ میں تھے۔ اسماں۔ شنگی کو فرو کرتا ہے۔
گلڑی	بر ۲	تفاح	۰	یہ مثل گلڑی کے اپنے افعال و خواہش میں ہے۔ لیکن غلام و موقتہ کے اضران میں اسکا اثر نازل ہے۔
کرلیا	ع ۳	میزوین	۰	بنو کا مطلق۔ اعصاب کا تقوی۔ بنی کا مولد۔ جبریلین۔ درد و مثل۔ نفوس۔ ششقا۔ حمال۔ یہ قات۔

نواص و قواعد اکمل	نام
ابزارے غذائی کم - نفتخ - بطی المضم - مولد خون سوداوی -	کھل
امزجہ حارہ و پٹھاسک کہنہ کے واسطے نارفع ہے -	گکول
سکن التباب صفرا و خون - دوسرا مضفرا - نفتیان سے وشتی - ایکے بعد پانی پینا مودع ہے -	لمو
مفرج قلبی - متوی بہ عدد - مرطب و نارفع - نارفع تیر معدل غول - لمیر طبعی - لیکن بن تلمین کے نابض اسکا بکتر و مہیشگی کے ساتھ استعمال ان خضرتوں کو بد اگر تاسے جو فائدہ مضمرین کھی جن - اسکو بد اخلا نغذا کے قتال کرنا چاہیے - نہ ایکے بعد اغذیہ غلیظہ و گوشت اسکا کال کرنا چاہیے نہ پانی پینا چاہیے -	ناباتی
مولد غلط صالح - متوی کسرات غریزی - سمن بدن - مولد مری - سمن گروہ - نارفع بوجہ مضفیر	نابلی
سکن حدیث صفرا و خون و صفرا و اشتی - نارفع عطش - مانع غتیان و فیہ -	نارنج

اغذیہ حیوانیہ

حیوانات سے جو اغذیہ انسان کی ماکولات میں داخل ہیں وہ کل معدود تین اشیا ہیں۔ دودھ۔ گوشت۔ انڈے۔ مگر صدمہ بلکہ کل اغذیہ نباتیہ پر ترجیح رکھتی ہیں۔

دودھ

یہ انسان کی وہی پہلی غذا ہے جسکو عہد شیرخوارگی میں وہ پی پی کر زندہ رہا اور وہ اسکی ایسی مناسب و متقی ہوئی کہ حالانکہ وہ اسوقت میں نہ کچھ کھا سکتا تھا نہ کچھ پی سکتا تھا نہ کسی چیز کو ہضم کر سکتا تھا۔ اسکے جسم کو فقط اسی کے استعمال سے اقطار ثلثہ میں بڑھایا۔

چونکہ اسکا اتنا مختلف افرجہ کے حیوانات۔ گائے۔ بھینس۔ بھڑ۔ بکری۔ اونٹنی۔ گدہ۔ سے کیا جاتا ہے۔ اسوجہ سے ہر ایک کا دودھ اسکے مزاج کے موافق ہوتا ہے۔ دودھ میں چند اشیاء۔ مائیت۔ جینیٹ۔ دہنیت۔ سکری۔ مادہ۔ بعض اقسام کے اجزائے ملجیم۔ جنکا مزاج بھی مختلف کسی کا سرد۔ کسی کا گرم۔ کسی کا تر کسی کا خشک ہے پائے جاتے ہیں۔ گائے۔ بکری۔ بھینس۔ کے دودھ میں جبن و سمن زائد ہوتا ہے اور گدہ ہی گھوڑی کے دودھ میں سکری۔ و مصلی اجزاء زائد ہوتے ہیں۔ اسوجہ سے اسکا ترکیبی مزاج مرکب القوی ہے مگر بوجہ غلبہ حرارت و رطوبت کے سب سے افضل و عمدہ دودھ تغذیہ کے واسطے گائی کا ہے۔ پھر بکری۔ پھر بھینس۔ پھر بھڑ۔ پھر اونٹنی پھر گدہ۔ پھر گھوڑی کا خون کا بکثرت پیدا کرنا جسم کا فربہ و قوی کرنا۔ ترطیب کا بڑھانا۔ اخلاط سوختہ کا دفع کرنا۔ رطوبت غریزیہ کی حفاظت کرنا۔ عمر کا طویل کرنا۔ قوت باہ میں قوت بخشنا۔ یہ اسکے خصائص لازمہ سے ہے۔ مگر ساتھی اسکے میں

اس امر سے بھی مطلع کرنا چاہتا ہوں کہ یہی دودھ حقیقت ایک قسم کا غیر تمام لطف خون ہے۔ اسکے ہضم کرنے کے واسطے بھی وہی معدہ مناسب ہوگا جس میں اس درجہ کی حرارت ہوگی کہ اس کچے خون کو پکا کر خون بنادے ورنہ یہ سرخ الاستحالہ غلبہ غالب صفرا سودا اور بلغم جو کچھ معدے میں پائیگا ویسا ہی بنجائیگا۔ لیکن پھر مکرر میں اس امر کو کہو گا کہ جس کسی کا معدہ اسکے ہضم کے قابل نہویا اسکو نقصان پہنچاتا ہو تاہم یہ وہ چیز ہے کہ اسکے ہضم کرنے کے واسطے انسان کو اپنا معدہ قابل بنانا چاہیے۔ جو دودھ غلیظ ہوتا ہے وہ غذا کے واسطے نہایت مناسب ہوتا ہے۔ دودھ کی غلط کثرت جن وزید پر موقوف ہے جو مثلاً شرب مہ کے کھانے سے زیادہ پیدا ہوتے ہیں۔ کو تر و سبز چارے کے کھانے سے ضرور دودھ مقدار میں زائد حاصل ہوتا ہے مگر ساقی اسکے وہ بوجہ اپنی رقت کے جو اسمین بوجہ کثرت مادہ مصلی کے عارض ہوتی ہے۔ غذا کے واسطے چند ان مناسب نہیں۔

گو دودھ اپنا فائدہ ضرور ہر حالت میں کسی قدر دکھلا دیتا ہے خواہ وہ کسی صورت سے منفرد یا کسی چیز کے ساتھ ملا کر یا پکا کر استعمال کیا جائے مگر تاہم اگر وہ تنہا تازہ دوشیدہ اسکی گرمی کی حالت میں استعمال کیا جائے تو وہ زائد مفید و مناسب پڑتا ہے۔ دودھ کے ساتھ انڈا۔ مچھلی کا گوشت۔ سرکہ۔ یا کوئی دوسری ترش چیز کا جمع کرنا بالآخر ہر اعراض مزمنہ کا محدث ہوتا ہے۔ دودھ کا استعمال سوداوی اعزبہ کی واسطے از بس مفید ہے۔ اعلیٰ ہذہ القیاس جبکہ معدے میں تیج ہو۔ بلغمی اعزبہ یا وہ اشخاص جو بہت نشیب و سستی میں رہتے ہیں ان میں اسکا استعمال بغیر کسی تدبیر کے ضرر سے خالی نہیں ہوتا۔

مکھن اسی دودھ سے چل ہوتا ہے جو اطمہ کی جان ہے اور انکی تیساری میں
بکثرت استعمال کیا جاتا ہے خصوصاً جب اس سے روغن بکا لاجاتا ہے اور گھی کے نام سے
بولا جاتا ہے گو وہ اس کے فائدے کو نہیں بھونچتا۔ جب اس میں بوجا جاتی ہے جس کا وجود
تھوڑے عرصے میں ہو جاتا ہے تو اس کا استعمال صحت کے واسطے بہت مضر ہوتا ہے۔ یہاں
وہ کثرت کے ساتھ استعمال میں آتا ہے تو معدہ کو ضعیف۔ اعصاب کو مست۔
قوت اشتہا کو روک دیتا ہے۔ ورنہ تازہ طین بطن سے اور مفت سدا اور جرم کا ستن۔
دہی یہ بھی دودھ کی ایک دوسری حالت کا نام ہے جو بنجد کر کے استعمال میں لایا
جاتا ہے۔ اس کے فائدے گو دودھ کے فوائد کے قریب قریب ہیں مگر تاہم بنجد ہو کر
فراخ میں سرد و تر ہو جاتا ہے ویرضہم و مسدود۔ اس وقت میں اکثر اس سے بلغم زائد پیدا
ہوتا ہے۔ مگر یہ انھیں اشخاص میں جسکے معدے سرد ہوتے ہیں یا آلات ہضم ضعیف۔
جب یہ زائد ترش ہو جاتا ہے اس وقت قریب متعفن ہونے کے پھونچ جاتا ہے جسکے
کھانے سے اکثر حمیات عفنیہ پیدا ہو جاتی ہیں۔

مٹھا۔ یہ دہی کی ایک دوسری صورت ہے جو اسمین بعد نکالنے اخرا و ہنیہ
کے باقی رہتی ہے اسی وجہ سے اسمین طوبت و برودت بہ نسبت دہی کے کسی قدر
بڑھ جاتی ہے۔ مگر وہ غذایت چند ان نہیں رکھتا۔

پنیر۔ جب بنجد دودھ کی مائیت نمک کے ذریعے سے جدا کر دی جاتی ہے اور اسکی
جنینت خشک کر لی جاتی ہے تب اسکو پنیر کہتے ہیں۔ یہ گردہ معدہ۔ رودہ کا مقوی
و طبع کا ملین عمدہ خلط کا پیدا کرنے والا ہے مگر جن حضرات کا معدہ زیادہ جیساں ہو انکو اسکا
استعمال مناسب نہیں۔ و علی ہذہ القیاس ہر دین میں قونج۔ ایل اووس۔ طلمت بصیر پیدا کرتا ہے۔

گوشت

دودھ کے بعد اسی کا نمبر ہے۔ یہ چونکہ انسان کی جنس یعنی حیوان سے ہے اور
 معتدلی کے لون میں تو امین مشابہ بلکہ عین ہے۔ اس لحاظ سے یہ انسان کیوں
 نہایت مناسب اور بہت مفید پڑتا ہے۔ اسی وجہ سے پیسیر آخر الزمان نے اس کو سیلطعم
 کے کلمے سے یاد فرمایا ہے۔ گوشت کا اغذیہ نباتیہ پر باعتبار فوائد و غذایت و منجبت
 کے مرنج ہونا۔ یہ ایک ایسا مسئلہ تھا جس پر اولاً یورپ کے کل ڈاکٹروں نے بھی اتفاق
 کیا تھا۔ اور اکثر اب بھی کرتے ہیں۔ گو حال کے بعض بعض یورپین ڈاکٹر وین کی
 تحقیق اس کے بالعکس اغذیہ نباتیہ کی ترجیح کو ثابت کرتی ہے۔ مگر میرے نزدیک
 یہ تو وہی مسئلہ ہے جس پر سلف سے اس زمانے تک کامیابی کے ساتھ عمل دکھا گیا۔
 ایک فقط پروفیسر فارلس کے اس تجربے سے کہ ”ایرسن لوگ جو آئر لینڈ کے رہنے
 والے ہیں اور روٹی۔ آلو۔ پر قناعت کرتے ہیں۔ قد۔ طاقت۔ وزن میں اسکاچ
 لوگوں سے جنگلی غذا گوشت سے فضیلت رکھتے ہیں“ اغذیہ نباتیہ کو گوشت پر ترجیح
 دینا نہایت تعجب خیز امر معلوم ہوتا ہے۔ مین اس مقام پر اس بحث میں زیادہ طول
 دینا مناسب نہیں سمجھتا مگر تاہم ناظرین رسالہ کی دلچسپی کے واسطے اس قدر تو ضرور
 کہوں گا کہ کابل کے رہنے والوں کے جنگلی غذا گوشت پر موقوف ہے (اعضاء اور کو
 کیسے توانا و قوی ہوتے ہیں اور وہ ڈیل ڈول میں کیسے۔

مین لائی بگ کے اس مقولہ کی کہ ”انسان جو جانورون کا گوشت کھاتے ہیں
 وہ درحقیقت وہی نباتات ہوتے ہیں کہ جو بہت بد لکریکٹڈ ہینڈ ہمارے کھاتے

مین آتے ہیں اور جسکے وسیلے سے وہ باؤر خود پلتے اور پرورش پاتے رہتے ہیں۔
 (جسکو انھوں نے اپنی کتاب فی - می - لی - آر - ایٹرز - ان - کیمسٹری مین لکھا ہے)
 تصدیق کرتا ہوں۔ لیکن مین اس موقع پر اس کہنے پر بھی مجبور ہوتا ہوں کہ جانور کا
 گوشت جسکو ہم کھانے ہیں گو حقیقت نباتات ہی ہوتے ہیں مگر انکا فضلہ
 اور بہت بڑا کنٹینٹ و نفیل حصہ انھیں کے ذریعے سے خارج ہو کر لطیف جوہر
 و صاف حصہ جس سے اُنکے جسم نے نشو و نما پایا ہے اور پاتے ہیں اسی گوشت کے
 ذریعے سے ہمارے کھانے میں آتا ہے۔ کیا کوئی اس امر کو کہہ سکتا ہے کہ ایک ایسی شے
 جسکے کسی ترکیب کے ذریعے سے خراب و کنٹینٹ اجزاء اور اسکا فضلہ علیحدہ کر کے
 لطیف اجزاء لیے جائیں تو کیا وہ لطیف اجزاء اپنی پہلی اصلی حالت سے جتنک
 کہ آسمین سب طرح کی آمیزش تھی کم یا مساوی بھی ٹھہرنیکے؟ نہیں نہیں۔ بلکہ
 وہ اُس سے بدرجہا بہتر و قوی ہونگے۔

کیمسٹری کے ذریعے سے اس امر کا ثابت ہونا کہ گوشت میں صرف ۳۶ فی سیکڑہ
 وہ مادہ ہے جس سے انسان نشو و نما پاتا ہے اور فی ۶۴ حصہ نباتات میں مذکورہ بالا
 مادہ موجود ہوتا ہے جسکو نہایت حیرت انگیز فقرہ معلوم ہوتا ہے۔ مگر اس امر کا تھوڑا
 سا خیال کہ آج تک یہ امر تو ثابت ہی نہیں ہوا کہ وہ مادہ کون ہے۔ میری اس
 حیرت کو مرتفع کر دیتا ہے جسکو اس موقع پر اپنی اس رائے کے زور دینے کے واسطے
 یہ ایک قوی دلیل ملتی ہے کہ پانی میں بھی فی ۶۴ حصہ ۳۶ حصہ وہی مادہ بطرح
 نباتات میں نکلتا ہے۔ نکلتا ہے۔ اگر یہ امر درست ہے تو یقیناً اس امر کی پوری تہ
 کجائیگی کہ جس طرح فقط اغذیہ کے استعمال سے تمام عمر انسان زندہ رہتا ہے

اسی طرح محفوظ پانی پی پی کر بھی بغیر غذا کے انسان زندہ رہ سکتا ہے۔
 مکمل حیوانات کے مقدم حصے گردن - دست - سینہ کا گوشت - پشت والی ران
 پشت سے بہتر ہوتا ہے اور جانب راست کا چپ سے - جانب وحشی کا گوشت
 انسانی کے گوشت سے خشک زائد اور انسانی کا نرم وارط ہوتا ہے۔ وہ حیوانات جنکی عمر
 بہت کم ہوتی ہے گو انکے گوشت بہت سہل ہضم ہوتے ہیں مگر وہ اپنی لطافت و خفیت
 کی وجہ سے جس طرح کہ نامہین و بیارون کو نافع ہوتے ہیں صحیح الابدان کے واسطے
 مناسب و نافع نہیں جیسا کہ انکے واسطے متوسط السن کا گوشت نافع ہوتا ہے۔

تفحص و استقراء سے ثابت ہوتا ہے کہ جو گوشت انسان کی غذا میں داخل ہیں
 وہ تین قسم کے حیوانات سے اخذ کیے جاتے ہیں - ایک ذوات الارباع - یعنی
 چر پائے - دوسرے طیور - تیسرے اسماک -

چوپاؤن کا گوشت

وہ چوپائے جنکے گوشت کھانے کے اکثر انسان عادی ہیں - بڑے - گوسپند
 گوسالہ - گائے - بھینس - اونٹ - ہرن ہیں -

گوشت کی پیدائش کا مادہ چونکہ خون ہے اسوجہ سے عموماً ہر حیوانات کے گوشت کا
 مزاج گرم ہے مگر تری و خشکی میں فرق ہے - بڑو گوسفند کا گوشت تر ہے - گائے کا
 خشک ہوتا ہے اس سے زائد بھینس کا - اس سے زائد اونٹ کا - اسی ترتیب کے
 ساتھ سب سے بہتر گوشتوں میں بڑو گوسپند کا گوشت ہے پھر گوسالہ - پھر
 گائے - پھر بھینس - پھر اونٹ کا -

اس بہتری و عمدگی سے میری یہ مراد ہے کہ بڑو گوسپند کا گوشت کے ہضم کرنے میں سہولت

کو نہ چندان دقت پڑتی ہے اور نہ اُس سے ویسا خراب خون پیدا ہوتا ہے جیسا کہ
 اوروں سے۔ گائے بھینس کے گوشت سے جس قدر غذا حاصل ہوتی ہے اُس قدر
 کسی حیوان سے حاصل نہیں ہوتی۔ مگر چونکہ وہ بدقت ہضم پاتا ہے اور اُس سے خون
 غلیظ سوداوی پیدا ہوتا ہے اسوجہ سے اُسکو جسم انسان کے ساتھ چندان مناسبت
 نہیں اور نہ اُسکو یہ کثرت کھانا چاہیے۔ جو پاؤں کے گوشت کے استعمال میں یہ
 قاعدہ بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ خسی کا گوشت غیر خسی سے اور چرنے والے کا
 گھرنے سے ہوتے۔ سیاہ کا سُرخ سے۔ سُرخ کا سفید سے۔ تازہ باسی سے۔
 لطیف و بہتر و مفید ہوتا ہے اور خشک نہایت خراب۔

طیور کا گوشت

عالم میں چونکہ طیور کثرت پائے جاتے ہیں اسوجہ سے ہر ایک کے حالات و کیفیات
 کو بیان کرنا طوالت سے خالی نہیں۔ اسخیال سے میں ایسے قول کلی کے لکھنے پر کفایت
 کرتا ہوں کہ جس سے میرے راسخہ ناظرین کو طوالت کی دقت پیش نہ آئے
 جو طیور گھروں میں پائے جاتے ہیں جنکو اہلی کے نام سے نامزد کرتے ہیں اُن سے
 وہی طیور جو جنگلون یا اپنے مسکنوں میں رہتے ہیں ہمیشہ لطیف غذائی مادہ پر
 شامل ہوتے ہیں۔ مگر یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ انکا گوشت سورہ کا مثبہ ہوتا ہے اور
 وہ اُن حضرات کے استعمال کے قابل نہیں کہ جنکے آلات ہضم بہت کم ہیں
 اہلی طیور میں سب سے بہتر مرغ کا گوشت ہے جو اپنے مزاج میں کسی قدر گرم اور
 رطوبت و یبوست میں معتدل ہے۔ پھر علی العموم کبوتر جو اُس سے اگر گرم تر ہے۔
 پھر بط۔ قاز۔ یہ مرغ سے زائد گرم ہیں اور فقیر

بئیر چکور۔ تیرہ کنجشک۔ مور۔ عندلیب۔ لوا۔ گوشت لذیذ و لطیف و زائد غذا
دینے ہیں۔ مگر تاہم یہ اپنی کیفیت فراہمی میں زائد گرم ہیں اور اس سوجہ سے ضعیف
معدہ کے بہتہ ہوتے ہیں۔ لیکن بئیر کے استعمال پر اسوجہ سے کہ وہ نہایت تقویٰ و سمن
ہے ضرور رغبت دلاؤں گا۔

مائی طور میں عموماً وہ جانور جسکا جٹھ بڑا۔ گردن میں لانی ہوتی ہیں۔ جیسے۔ بگلہ۔ سارا
کبود۔ ان کا گوشت نہایت رومی و لطیف اہضم ہوتا ہے۔

مچھلیوں کا گوشت

غذائیت و لطافت میں اسکا نمبر ذوی الارباع و طیور کے گوشت کے بعد ہے۔ اسکی
طبیعت عموماً پھلے درجے میں سرد و سرد سے تین تر ہے مگر بعض اقسام کی مچھلیاں۔ مار۔
ماہی۔ کپیا مچھل۔ جھینگا۔ ہلہ۔ وغیرہ گرم ہیں۔ جب یہ منکس و کیجاتی ہے خواہ وہ
کسی قسم کی ہون گرم و خشک ہو جاتی ہیں۔ مچھلیوں کے اقسام چونکہ بہت ہیں اسوجہ
میں انکے ہر ہر فرد کے بیان سے درگزر کر کے انکے قواعد کلیہ کے بیان پر اکتفا کرتا ہوں
جو مچھلیاں آبِ صاف و شیرین و سبک میں کہ جسکا چشمہ دور واقع ہو اور اسکا پانی
کھلا ہو اسکا ریزہ۔ ریت پر گذرنا ہو آیا ہو زندگی بسر کرتی ہوں وہ نہایت سہل اہضم
و پے مضرت ان مچھلیوں سے ہوتی ہیں جو کھاری و شور پانی میں رہتی ہیں۔ سطح
سے دار مچھلی جسکی پشت پر سیاہ مائل سفیدی خطوط ہوں اور شکم اسکا سفید غیر ستے دار
سے بہتر ہوتی ہے۔ یا وہ مچھلیاں کہ جو استادہ یا متعفن پانی میں ایش کرتی ہیں یا
کبیرا لجنہ یا بہت ضعیف لجنہ یا بے مزہ یا پڑھار ہوتی ہیں بہت نقصان پیدا کرتی ہیں
مگر بھلہ بڑی مچھلیوں کے ہمارے ہندوستان میں روہو۔ بگلے میں ہلہ۔ ایران

مین اسلٹ جسکی پشت سبز و شکم سفید ہوتا ہے۔ بہت لذیذ و نافع ہوتی ہیں۔
 مچھلی کے ہمراہ۔ دودھ۔ انڈا۔ حیوانات بڑی کا گوشت نہایت مضر ہے۔
 مچھلی بالخاصہ مٹھش ہے مگر مچھلی پانی پینا نہایت مفرت وہ ہوتا ہے البتہ بوجہ بخار
 ہو جانے کے مناسب ہے۔ سب سے خراب زائد وہ مچھلی ہے کہ جو بعد کسی قدر تعفن ہو جانے کے
 استعمال میں لائی جائے۔ مین یقیناً کہہ سکتا ہوں کہ اسکا اثر قریب قریب سم کے ہوگا
 عموماً چونکہ ہر قسم کی مچھلی کا گوشت معدہ کا مہم ہوتا ہے اس لحاظ سے اس میں مہیات
 تو ابل۔ لسن۔ پیاز۔ وغیرہ کا داخل کرنا اسکی اس نصرت کو قوی کر دیکھنا ہے
 میرے نزدیک اسکا ان لوگوں کو جبکہ آلات ہضم میں بجز تھما کر کھانا مضر ہے
 خالی نہیں۔

انڈے

یہ وہ چیز ہے جسکا فیضیت مین گوشت کے بعد ہے۔ نباتات سے بدرجہا بہتر ہوتا ہے
 اور اس سے زائد مغذی۔ یہ مختلف طور سے اخذ کیا جاتا ہے مگر سب سے بہتر مرغ
 خانگی کا ہوتا ہے۔ اس میں دو چیزیں ہوتی ہیں۔ ایک پیدی۔ دوسری زردی۔
 پیدی دوسرے درجے میں سرد تر ہے اور زردی مائل بجزرات جو صالح الکیموس
 کثیر انفراد۔ قلیل الفضول۔ قلب کی دماغ کی بن کی مغوی اور یہی ہے مگر اسکے
 یہ خصائص اسی وقت مین اوس سے مشاہدہ کیے جاتے ہیں جب یہ نیم ہرشت
 استعمال کیے جائیں جسکا یہ طریقہ ہے کہ کھولتے ہوئے پانی مین تازے انڈے کو
 اس قدر جو ش دین کہ اسکی زردی کسی قدر غلیظ ہو جائے۔ کھانے کے وقت
 چھکا دو کر کے اسکی زردی سفیدی مین ملا کر تھوڑا نمک چھڑک کر اسکو استعمال کریں

اسکو محبوب بنایا مسلم یا خاگینہ پکانا ایک ایسا عمل ہے جو اسکے اثر کا مبطل ہوتا ہے بلکہ بالعکس یہ نہایت دیر بہنم و کثیر الفضول چیز بن جاتی ہے۔ اسپنج کیک۔ یاکرن کیک وغیرہا کے ٹریٹے کے پکانے سے گویہ نہایت لذیذ ہو جاتا ہے۔ مگر ضرور وہ اپنے نھانے سے بھر جاتا ہے جو اسکے کھانے کی اصلی غرض کے خلاف ہے۔

یہاں تک فقط پینے اغذیہ نباتیہ و حیوانیہ مفردہ کے بیان میں بہت اور ان کو سیاء اور بہت سے اوقات گرانمایہ کو ضائع کیا جس سے یہ میری غرض ہرگز نفعی کہ میں اپنے اس قصیر رسالے کو ضخیم الحکم کتاب کر دکھاؤں۔ یا اسکے مطالعے میں اور دن کی اوقات کا دشمن بنوں۔ بلکہ میری یہ دلی امید ہے کہ اس رسالے میں بنی نوع انسان کے ایسے ضروری امور کا ٹھیک ٹھیک نقشہ کھینچ کر دکھایا جائے کہ جو انکی صحت کی حفاظت رکھنے میں بکار آمد ہو۔ اور میں اسکے ذریعے سے اپنی موجودہ فساد نوع اور انکی آئندہ نسلوں کا خصوصاً اپنی صفت والوں کو بچا خادوم شمار کیا جاؤں۔ اغذیہ مفردہ کے بیان میں پینے ان اغذیہ کو جو عموماً بلغم استعمال کی جاتی ہیں مع انکے مزاج۔ انکے فوائد۔ انکے نقصانات کے بیان کر دیا۔ انہیں سے ہر انسان ایسی غذا باعتبار اپنی حالت و فصل کے اختیار کرتا رہے کہ جو اسکی شکایات کی دافع اسکے مزاج اور اس فصل کے مناسب ہو۔

اختیار غذا

گوشت کے بیان میں ضرور اس امر کو ثابت کر دیکھا ہوں کہ اغذیہ نباتیہ پر اسکو بدرجہا ترجیح ہے لیکن چونکہ ہمارے ہندوستان کے اکثر بلاد دوسری میری اقلیم میں (جسکا مزاج بوجہ قرب خط استوا کے حار ہے) واقع ہوئے ہیں اسوجہ سے

یہاں کے رہنے والوں کا بکثرت گوشت کھانا جو اپنے فزاج میں بھی گرم ہے نالی
سفرت سے نہوگا۔ جبکہ انرا اسکے کھانے والوں کو کھانے کے وقت میں شاید کم
محسوس ہوگا۔ لیکن جب گرما کا زمانہ آئیگا تب یقیناً انکا وہ گوشت کھانا رنگ
لانے کا اسوقت گرما کی تھوڑی گرمی انکی خونی حرارت کو بھڑکا لیگی صفرے کا ہیچا
ہوگا جس سے وہ گرما کی گرم بیاریوں میں مبتلا ہو جائینگے۔

اغذیہ نباتیہ ضرور ہندوستان کے اکثر بلاد کے رہنے والوں کے مناسب پڑتی ہیں
اور پڑینگے اور انکے اکثر امراض کے دافع بھی ہونگی۔ لیکن چونکہ انہیں غذائی مادہ
بہ نسبت اغذیہ حیوانیہ کے کم ہے اسوجہ سے انکی قوتوں کو گھٹائینگے اور انکا انتشار
انکے معدے کی قوت اشتہا کو کم کرنے والا ہوگا اس لحاظ سے میں مناسب سمجھتا ہوں
کہ یہاں گوشت گرما کے زمانے میں قلت کے ساتھ استعمال کیا جائے یا اغذیہ نباتیہ
باردہ کے ساتھ اسکا اعتدال کیا جائے اور جاڑوں میں بغیر آمیزش کسی غذا سے
نباتی باردہ کے یا کثرت کی حالت میں تھوڑی آمیزش کے ساتھ استعمال میں لایا جائے۔
اس صورت میں وہ مرکب غذا غذاے نباتی و حیوانی کے منافع کی جات اور
دونوں کے نقص سے عاری ہوگی۔

جس طرح سے ترش چیزوں کا بکثرت استعمال بڑھاپا لاتا ہے۔ بدن کو خشک
کرتا ہے چٹون کو ضرر پہنچاتا ہے اسی طرح شیرین اشیاء کا بھی اکثر اندھے میں اذخار
و سقوط اشتہا پیدا کرتا ہے مگر آپس میں وہ دونو ایک دوسرے سے صلح ہیں اس طرح سے بھکی چیزوں کا
اکثر بھی سقوط شہوت۔ بلکہ کسل پیدا کرتا ہے اسی طرح نمکین چیزوں کا بکثرت استعمال بدن میں
خشکی۔ نہرال پیدا کرتا ہے لیکن یہ بھی ایک دوسرے کے قدرتی مصالح پیدا ہوئے ہیں۔

دستور طبخ غذا

غذا کا تیار کرنا یہ بھی ایک ایسا فعل ہے جو غذا کو متعدی کے مناسب مخالف
 سرخ الہضم بطی الہضم - جیدۃ الکیوس - ردی الکیوس کر دیتا ہے ہذا میں مناسب
 سمجھتا ہوں کہ اس میں کبھی کچھ اپنے حکیمانہ خیالات ظاہر کروں۔ باور چنانہ کا ہر چار
 طرف سے کھلا ہونا ایک ایسا امر ہے کہ جب کا اثر پکیتی ہوئی غذا پر خرابی کے ساتھ
 پھونپتا ہے جس وقت دیگیجی کا سرپوش علیحدہ کیا جاتا ہے تو بہت سے ارضی اجزاء
 جو ہوا میں مختلط ہوتے ہیں اس غذا میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح سے
 باور چنانہ کی چھت میں آتش دان کے محاذ میں جب کوئی اور خنہ کے نکلنے کا راستہ
 نہیں رکھا جاتا ہے تو جلتے ہوئے اشیاء کے اجزاء جب وہاں کے ذریعے سے اوپر کو
 صعود کرتے ہیں اور وہ اپنے نکلنے کا راستہ نہیں پاتے وہاں سے بھرت باطنی
 رجت فقری کو تہہ میں اور کھانے میں پڑتے ہیں جس سے وہ کھانا کھانے کے قابل
 نہیں رہتا۔ باور چنانہ کا استعمال پانی وہاں پر (جیسا کہ اکثر مشاہدہ کیا جاتا ہے) نہیں بھیجنا چاہیے
 ورنہ وہ وہاں کی ہوا کو خراب کرے گا اس کا وہ اثر کچھ یہ ہی نہیں کہ پکیتی ہوئی غذا ہی پر
 پھونپنے نہیں۔ بلکہ پکانے والے اور اسکے قریب کے رہنے والوں پر بھی نقصان کے ساتھ ہو کر ہوگا۔
 پکانے کے واسطے وہی ظروف بہت مناسب ہوتے ہیں جو لوہے سے بنائے جاتے ہیں
 جو باخود اپنے خواص میں ایک تقویٰ چیز ہے کہ معدے و جگر کے فعل کو ٹھیک رکھتا ہے۔
 تانبے کے ظروف میں (جنگار و اج ہمارے ہندوستان اور اکثر مقامات میں ہے)۔
 جب کوئی ترش یا چرب چیز کا از تک رہ جاتا ہے تا بنا زہریلیہ ہو کر اس غذا کو جو زمین
 پکائی گئی یا رکھی گئی سے سموم کر دیتا ہے۔ اس مضررت کے دفعیہ کے واسطے قلعی کی

تدبیر بھی بہت اچھی ترکیب ہے لیکن قلعی کرنے میں چونکہ اکثر سیسہ کی (جو خود ایک زہریلی چیز ہے) آمیزش کر دی جاتی ہے تو اسکی سمیت کاترو سیسہ ہی مرتب ہوتا ہے جیسا بے قلعی تانبے کا۔ اس واسطے پر ضرور ہے کہ ہر شخص اپنی موجودگی میں بعد امتحان قلعی کے قلعی کرنے کا حکم دے۔ جس قلعی کا امتحان کرنا ہو اگر اسکا وزن متناسبہ ۳۷ سے زیادہ ہو تو سیسہ کی آمیزش کا ضرور شبہ کیا جائیگا اس واسطے کہ قلعی کا وزن متناسبہ ۲۳ سے زیادہ نہ ہو۔ اور سیسہ کا ۳۸ سے زیادہ ہے۔ جس قلعی میں سیسہ کی آمیزش ہو گی اس سے جب کچھ خطوط کسی ٹھیکرے پر کرینگے اور ان خطوط پر ایک دو قطے تیزاب کے سر کے میں ڈال کر ہادینگے اور تھوڑی حرارت پھونچائینگے تو اس پر صرف ایک قطرہ ایوڈائن آف پٹاسیم کے بلکہ عرق کے ڈالنے سے وہ خطوط زرد ہو جائیں۔

خالص قلعی کے توڑنے سے کرکر کی آواز سنائی دیتی ہے برخلاف اس قلعی کے جس میں سیسہ کی آمیزش ہوتی ہے جبکی کچھ آواز نہیں ہوتی۔

جب کسی چیز کے پکانے کا قصد کیا جائے تو اسکا خارجی چیزوں سے صاف کرنا بھی ایک ضروری امر خیال کیا جاتا ہے۔

سب سو سفید و جید اہضم روئوں میں وہ روٹی ہے جو اس آٹے سے جو فریہ و سفید مغسول گیون سے جس سے بقدر اعتدال سبوس جدا کی گئی ہو اور جبکا غیر صاف و اچھے پانی سے اس حد تک کہ اس میں ترشی نہ آئے پائے اٹھایا گیا ہو اور دو دو وکھن بقدر مناسب دیا گیا ہو تیار کیا جائے۔ ہمیشہ روٹی کے پکانے میں اس امر کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ خام و سوختہ اور سخت نہ ہو جائے اور نہ تیز آگ میں پکائی جائے۔ جس طرح سے نازلہ و متدین کیواسطے سخت و موٹی وہ روٹی جو مختلف نفیل غلٹوں سے تیار کی گئی ہو

مناسب نہیں ہوتی اسی طرح سے کاشتکار۔ حمال وغیرہ کے واسطے جو سخت ریاضتیں
و محنتیں کیا کرتے ہیں نرم گھبون کی روٹی صلیب صفت میں ابھی کر دکھا ہوں مناسب
نہیں ہوتی۔ جن روٹیوں کا خمیر فقط۔ دو دو۔ مکھن۔ گھی سے کیا جاتا ہے گودہ ضرور
سقوی ہوتی ہیں لیکن ساتھی اسکے نہایت غلیظ و بطی المضمہ ہوتی ہیں۔ جس طرح
اس آنے کی روٹی جو بالکل سیدہ سے تیار کی گئی ہو کثیر غذا ہوتی ہے مگر سبزی اسی طرح
سے اس آنے کی روٹی جس میں سے سبوس بالکل علیحدہ نہ کی گئی ہو گو سرخ الانخسار
ہوتی ہے لیکن مضبوط بدن اور مولد خون سوداوی ہوتی ہے۔

عام اغذیہ کا دال ہو یا چاول۔ ترکاری ہو یا گوشت۔ کسی طریقے پر تیار کرنا تشویہ
خواہ تعلقہ۔ خواہ شوربہ۔ عام اس سے کہ وہ پانی۔ آب ہو یا آب و دوح یا دوح۔ روغن
تیل۔ مکھن میں پکائے جائیں۔ طبخ کے اعتدال کا ضرور لحاظ رکھنا چاہیے نہ چند ان طبخ
دیا جائے کہ اسکے لطیف اخرا و سوخت ہو جائیں اور بے طعم رہ جائے اور نہ چند ان خام
رکھنا چاہیے کہ اسکا کھانا دشوار اور ہضم کرنے میں وقت ہو اسی وجہ سے بھونا ہو یا گوشت
بہت غذا دیتا ہے لیکن وہ اشخاص خشکے آلات ہضم ضعیف ہوتے ہیں ہضم نہیں کر سکتے
خصوصاً اس قسم کا بھنا ہو یا گوشت کہ جسکے کچے آگ پر گرم کر لیے جاتے ہیں وہ اعضا
صدر و ہضم میں بعض اوقات ایک طرح کا خراش پیدا کرتے ہیں۔ اسی طرح سے تواریخ و
ابازیرینے مصالحہ مثلاً لسن۔ پیاز۔ گدنا۔ سرکہ۔ آب لیون۔ مرج۔ حج۔ لونگ۔
زنجبیل۔ الہیجی کا بکثرت استعمال کرنا خصوصاً گرما میں ضعیف ہضم
و نازک مزاجوں کے موافق نہیں۔ مگر مقدار قلیل میں وہ ہضم عام اور
اسکے مصلح ہیں۔

تو اعدا کل طعام

کھانا کھانا گو انسان کی حیات کے واسطے جیسا کہ مین صدر بحث مین لکھ چکا ہوں ضرور ضروری ہے لیکن اس کا یہ مفہوم ہرگز نہیں ہے کہ جس قدر وہ زائد کھایا جائیگا اُسی قدر زائد خون بھی پیدا کرے گا اور وہ کھانے والی صحت کے ساتھ اپنی زندگی کو بسر کرے گا۔ حاجت سے زائد کھانا کھانا ایک ایسا مجنونانہ حیوانانہ فعل ہے کہ جو تھوڑی سی بھی غذا کے ہضم ہو جانے کا مانع ہوتا ہے اور معدہ کا مضبوط و غریب کا ش اگر اس کھانے والے کا معدہ قوی بھی ہو اور وہ اُس مقدار کے ہضم کر لینے پر قادر بھی ہو گیا۔ لیکن یہ یاد رکھنا چاہیے کہ اسکے اور اعضا مثلاً مخ، مسکلی، اس بے اقباطی سے ضعیف ہو جائیں گے۔ یا جب وہ اسی طرح سے روزانہ زائد حصہ غذا کا اپنے جزو بدن کرے گا تو چند عرصے مین وہ نہایت لچیم، شحیم، موٹا ہو جائیگا بسکاتھ یہ ہی اثر نہیں کہ اُسکے چلنے پھرنے کا عائق ہو بلکہ مختلف مشکل امراض ہو سکتے۔
نقرس، وغیرہ کا محدث ہو گا۔

اسی طرح سے اسکی زیادتی کے زائد نقصانات پر لحاظ کرنے سے جب حاجت سے کم غذا کا استعمال کیا جاتا ہے تو وہ اسکے بدن مین جُفاف، اعضا و قوتوں مین ضعف عارض کر کے اکثر امراض یا بسہ کا مستعد کر دیتا ہے۔

کسی کے معدے کا قوی ہونا کسی کا ریاضت کرنا، کسی کا سکون کرنا۔ یہ ایسے امور ہیں کہ جو میرے مقدار غذا کی تعین کرنے مین مانع ہیں لیکن صحیح لچیم کو اعتدالی حالت مین قریب قریب ایک رطل یا ڈیڑھ رطل کے روٹی اور اُسی قدر اُسکے
۱۵ رطل ایک چائے جو قریب آدھے سیر کے ہوتا ہے ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

ہمراہ غذا دینا یا حیوانی شبانہ روزین کھانا چاہیے۔ ہمیشہ قبل ازین غذا سے
 ماتھے کھینچ لینا چاہیے کہ کسی قدر معدہ خالی اور اسکی خواہش باقی رہے ورنہ جب
 غذا پھونگی یا پانی بکثرت پیے گا تو اسکا نفع اس حد کو بچھونچ جائیگا کہ اسکو
 تکلیف دے گا اور غذا کے ہضم میں فور پڑے گا۔ جب اس طرح کا واقعہ پیش آئے
 یا کسی اور طرح کا ہضم غذا میں فور ہو تو ایک دو وقت یا ایک دو روز فاقہ کرے
 غذا کا قبل انضمام غذا سے اولی کے استعمال کرنا اپنے آپ کو مہلکہ عظیم میں گرفتار
 کرنا ہے۔ قبل انضمام غذا سے اولی سے سیری یہ مراد نہیں ہے کہ جب غذا معدہ سے
 جسکی مدت باختلاف ضعف و قوت اشخاص مختلف ہوتی ہے لیکن غالباً اسکا
 زمانہ استعمار میں ۴ سے ۵ گھنٹہ تک پایا جاتا ہے۔ نسخہ یہ ہو جائے تو فوراً غذا
 کو استعمال کرنا چاہیے۔ نہیں نہیں۔ اس واسطے کہ اس طرح سے ساعتہ ساعتہ معدہ سے
 اسکا کام لینا اسکی قوت کوئی بحقیقت ضعیف کرنا ہے۔ بلکہ جس طرح سے دیگر اعضا و
 قوی کی آرام و سکون کے واسطے کچھ اوقات مقرر کر دیے ہیں اسی طرح اسکے واسطے
 بھی معین کرنا چاہیے جسکی مدت ۱ سے ۲ گھنٹہ تک ہو۔ اس قاعدہ کی رو سے
 یوم بلیہ میں کھانے کے وقت ملتے ہیں جسکی پابندی وقت کی پابندی کے ساتھ
 ہمیشہ ہر فرد بشیر کو کرنا چاہیے۔ جو لوگ رات دن میں ایک وقت کی غذا پر اکتفا
 کرتے ہیں وہ لوگ درحقیقت درپردہ اپنے آپ کو سہا امراض کا آماجگاہ بناتے ہیں
 جب انکا معدہ عرصہ تک خالی رہتا ہے اور انکے اعضا عندالطلب غذا کو نہیں
 پاتے تو خون کی مائیت اور ارواح تحلیل ہونے لگتے ہیں جس سے انکے خون میں
 ایک قسم کی حدت کی استعداد پیدا ہوتی جاتی ہے اور بامداد زمانہ وہ رفتہ رفتہ

خلط محمود کو صاف ہے۔ سو دس کی طرف سخیل کرتی جاتی ہے۔ قبض۔ مران۔ پوسہ۔
ریاح۔ مایعہ لیا۔ وغیرہ امراض میں گرفتار ہوتے جاتے ہیں۔ بالآخر انکا معدہ
اس قدر غذا کے ہضم پر بھی بدقت کامیاب ہوتا ہے۔ پھر انکے اعضاء اسی قدر
غذا پر صبر اختیار کرتے ہیں۔ یا یوں کیسے کہ انکی بھوک مرجاتی ہے اور یوں ہی انکے
جسم کی نظارت۔ بدن کی طاقت روز بروز کوچ کرتی جاتی ہے لیکن جو شخص اس
خراب عادت کا عادی ہو رہا ہے اسکو یکبارگی اس عادت کا ترک کرنا بھی مضرت سے
خالی نہوگا۔ ایسی حالت میں اسکو ضروری ہوگا کہ وہ پہلے اپنے ایک وقت کی غذا
میں تفصیل کرے اور دوسرے وقت میں کوئی لطیف قلیل المقدار خیرے اپنی عادت
کو بڑھائے۔ اور اس امر کو یقین کر لے کہ وہ قدیمی اسکی ایک وقت کی عادت اسکو
بہت نقصان پہونچائے گی۔ بلکہ وہ لوگ جنہیں بدل مایعہ کی ضرورت زیادہ ہے
یا انکے حصائے ہضم زائد قوی ہیں انکو مابین طعائن کے بھی کسی لطیف غذا یا نو آکٹ
کا استعمال کرنا انکی حفظ صحت کے مناسب ہوتا ہے۔ سیواسطے اطفال کو تین چار مرتبہ
غذا دینی چاہیے گو مقدار میں وہ کم ہو۔

بعد غذا کے سونا چونکہ ہضم میں فوری پیدا کرتا ہے اس لحاظ سے غذا کے بعد تین چار
گھنٹے کے قبل سونا یا شب میں غذا کا تناول کرنا خواب کو پریشان غذا کو غیر منظم
رکھتا ہے۔ اسی بنا پر ہندوستان میں شب کا کھانا نہ بجے۔ دن کا کھانا نہ بجے
اختیار کرنا چاہیے لیکن دن کی غذا ہمیشہ شب کی غذا سے کم کھانا چاہیے تاکہ دن
کی غذا انکی معمولی یا معیشت کے کاروبار میں مارج نہو۔

وقت کی پابندی سے سیر می ہرگز مراد نہیں ہے کہ معمولی وقت پر بے ہوشتا معمول

کی اتباع کرنا فرض ہے ورنہ اسکی یہ بیوقوف جبارت اسکو سوہضم وغیرہ میں گرفتار کر دیگی۔ غذا کا افیونیون کی طرح گھنٹوں میں یا وحشیوں کی طرح ایک لمحہ میں کھانا بھی غذا کے ہضم میں بہت بڑا قصور و فتور پیدا کرتا ہے اسواسطے کم سے کم ۲۔۳۔ منٹ۔ زائد سے زائد ایک گھنٹے میں کھانا کھانے کا زمانہ ہونا چاہیے۔ اس طرح جبوقت انسان کی طبیعت منتشر نہیں ہوتی اور کسی اندوہ و غم کا سامنا نہیں ہوتا اسوقت غذا کا کھانا ایک ایسا امر ہے جو ہضم جلد ہونے میں قوی اثر رکھتا ہے۔

پان۔ تباکو۔ افیون۔ گانجا۔ بھانگ۔

یہ وہ چیزیں ہیں جو فی زمانہ زمین کے ہر آب و حصے میں غذا کی طرح مختلف طریقوں سے استعمال کی جاتی ہیں۔ لہذا میں بھی انکو غذا ہی کے بیان میں لکھنا مناسب خیال کرتا ہوں۔ پان تو فی الحقیقت ایک عمدہ شے ہے جو خون کا مولد۔ اعضائے رئیسہ کا تقویٰ قلب کا مدفع ہے لیکن اسکا اکثر پپ سین۔ مادہ کو جو معدہ کی ایک قسم کی رطوبت ہے اور غذا کے ہضم کرنیکی جزو اعظم رفتہ رفتہ خشک کرتا جاتا ہے جس سے آخر کو معدہ کی قوت ماضیہ کو بچ کر جاتی ہے اور بوجہ اسکی حرارت و بوست کے خون کا احتراق۔ صفرے کا ہجیان ہو جاتا ہے خصوصاً مخدورین میں۔ علی الخصوص ناشتا کھانا۔ اور چونکہ وجہ سے دندان شریف گرتے جاتے ہیں جو حضرات تباکو کو بھی اسکے ہمراہ استعمال فرماتے ہیں۔ میں نہیں جانتا کہ وہ اسکے فوائد سے کون سا فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اسکا قیقین مادہ جسپر اسکے فوائد کا اطلاق کرتے ہیں اسکو تو تباکو کی آمیزش کی وجہ سے زیر طعن فرو بھی نہیں کر سکتے۔ رہا اسکا نفل وہ نفاخ۔ مولد ریاہ ہے۔ تباکو پہلے تو یہاں یا اور کہیں کوئی اسکو جانتا بھی نہ تھا۔ لیکن تین صدیوں کا زمانہ

گذرا ہو گا کہ پرتگال والے اسکافج (نئی دنیا) امریکہ جنوبی سے لائے اور رفتہ رفتہ
اسکی ایسی شہرت ہوئی کہ آج کوئی تنفس اسکے استعمال سے خالی نہوگا خواہ اکلا خواہ
سوطاً خواہ دھانا۔ ہندوستان میں اسکا شروع اور زمانہ اکبر شاہ و اوائل زمانہ
جہانگیر بادشاہ سے ہوا۔ یہ میسرے درجے کی گرم و خشک سی چیز۔ دل۔ دماغ۔ محرورو
سوداوی المیزان کے مضر۔ خون کی رطوبت کم کر نیوالی۔ جو اس کی مکرر کرنے والی
خفقاں بڑھانیوالی۔ ہندوستان ایسے گرم ملک میں اسکا استعمال کسی کے واسطے
بھی مضرت سے خالی نہیں۔ اسکا اثر سب سے زیادہ بچوں یا نوخیز عروالوں پر ہوتا ہے
میں اپنی اس تحریر کی تصدیق کے واسطے ڈاکٹر ولیم صاحب کے تجربے کو یہاں نقل
کر تا ہوں وہ لکھتے ہیں ”۹۔ برس سے پندرہ برس کی عمر تک کے (۱۳۸) ایسے لڑکے
منتخب کیے گئے۔ جو تبا کو پینے کے عادی تھے انہیں سے ۲۲۔ مین خون کے دورے میں
خلل پڑا اور دل دھڑکنے لگا۔ انکے ہاضمے میں فرق آگیا۔ انکا ذہن گنبد ہو گیا۔ اور
انہیں شراب کی طرف بڑی رغبت ہوئی۔ ۱۳۔ کی نفیض کی حرکت میں فسق معلوم
ہوا اور خون کا تجربہ کرنے سے یہ معلوم ہوا کہ خون کے سُرخ ذرے کم ہو گئے۔ ۱۲۔ لڑکوں کی
ناک سے اکثر خون بہنے لگا۔ ۱۰۔ نے یہ شکایت کی کہ نیند اُچٹ جاتی ہے اور بڑے بڑے
خواب دیکھتے ہیں۔ ۸۔ لڑکوں کے منہ میں زخم ہو گئے۔ اور ایک تپ دق کے علامہ
میں گرفتار ہوا۔ یہ بات دیکھنے میں آئی کہ جتنے ہی کم عمیق تھے اُتنا ہی اُنپر زیادہ
اثر ہوا۔ انہیں سے ۸۔ لڑکوں کی عمر ۹۔ اور ۱۲۔ برس کے درمیان میں تھی ۱۱۔ لڑکوں
نے چھ مہینے تک تبا کو کا استعمال کیا۔ ۸۔ نے ایک برس سے زیادہ جن ۱۱۔ لڑکوں نے
تبا کو کو چھوڑ دیا تھا انہیں سے ۶۔ تقریباً چھ مہینے کے بعد پوری تندرستی کی حالت

میں ہو گئے اور باقی مین تقریباً برس روز کے بعد لوٹا اور کونین سے کچھ بھی فائدہ نہوا
 یہ جوان یا قفلی دار حقے کے ذریعے سے تباکو کا پینا جیسا کہ اکثر مہذب ہندوستانیوں کا
 دستور ہے) یا آسمین ادویہ قلبیہ ملا کر استعمال کرنا اسکی حرارت۔ اسکی حدت۔
 اسکی مضرت کو کم کرتا ہے۔ تاہم اسکی اصلی مضرت کا دفیہ نہیں ہو سکتا جسکے واسطے
 یہ پرمضور ہے کہ وہ ترک کیا جائے یا بہت قلت کے ساتھ بارود اوقات میں اور گرما
 کے زمانے میں ادویہ قلبیہ بارود رطبہ ملا کر اسکا کمی کے ساتھ استعمال کیا جائے
 پیپ یا چرٹ کے ذریعے سے جیسا کہ عموماً اہل یورپ یا خصوصاً ہندوستانی نئی روشنی مانگ
 دستور ہے اسکی مضرت کے ازویاد و قلب تک ضرر پھونچانے کے واسطے ایک نہایت عمدہ
 آلہ ہے۔ اسطرح سے چلم کا پینا بھی جیسا کہ اکثر دماقین کا قاعدہ ہے اثر رکھتا ہے۔
 جن حضرات کے دماغ بہت رطوبت ناک ہیں انکے واسطے اسکا سوط البتہ نافع ہوتا ہے
 اگر انہیں بھی ضرور ہے کہ تعدیل رکھیں اور ادویہ متقویہ دماغ آسمین شریک کریں۔ بہر حال
 اسکا استعمال بذریعہ ناس لینے یا کھانے یا پینے کے کسی طرح سے ہومضرت سے خالی نہیں۔
 افیون۔ چانڈو۔ گانجا۔ بھانگ۔ یہ وہ چہرین ہیں جنکی خوبیوں و منافع کا حال
 اعلیٰ سے اونٹے تاک پر بخوبی روشن ہے۔ میں اپنی اس کتاب کے بیاض و اوراق کو
 انکے بیان کی سیاہی سے سیاہ کرنا نہیں چاہتا۔

پانی

غذا میں کھانے کے بعد پانی پینے کا منہ ہے۔ جسکی ضرورت فقط انسان ہی میں
 نہیں دیکھی جاتی۔ بلکہ حیوانات نباتات کی حیات و نشو و نما کا بھی بڑا حصہ اسی پر
 موقوف معلوم ہوتا ہے۔ اسکی ضرورت حیات انسانی کے واسطے مین کسی حد تک تعین

کے ساتھ محققانہ محذور نہیں کر سکتا۔ لیکن یہ ضرور خیال کرتا ہوں کہ اگر کسی شخص کو کوئی چیز غداؤں میں بجائے تو یقیناً وہ ۶-۷-۸ دن میں مر جائے گا لیکن اگر کوئی فقط پانی کا بھی سہارا دیا جائیگا تو غالباً وہ (۵۰) دن تک زندہ رہ سکتا ہے۔ پانی مزاج میں سرد تر ہے۔ تسکین دینا۔ تفسیح کا پیدا کرنا۔ میند کا لانا۔ سوزا کا دور کرنا۔ غذا کا تحلیل کرنا۔ خون کے قوام کو اس قابل بنانا کہ وہ باریک باریک رگوں میں حرکت کر سکے یہ اسکے فوائد ہیں۔ لیکن یہ فوائد پانی میں اسی وقت تک پائے جاتے ہیں جب تک کہ وہ صاف و پاک ہو۔

جب اسمیں کسی طرح کی آمیزش ہو جاتی ہے تب یہ اپنی اصلی حالت سے متغیر ہو کر بجائے فوائد کے نقصانات پیدا کرتا ہے خصوصاً جب اسکے رنگ۔ بو۔ ذائقہ۔ قوام میں فرق آ جاتا ہے یا کیڑے پڑ جاتے ہیں اسوقت میں اسکا استعمال کرنا شفا کو ضعیف کرتا ہے جسکے نتیجہ میں ہوتا ہے کہ جگر۔ معدہ۔ تلی میں ورم آ جاتا ہے۔ استسقا۔ ذائقہ الامعاء پیدا ہو جاتا ہے۔ وبائی تپوں و وبائی ہفتہ کا عام بلوا ہوجاتا ہے تو بڑے کپڑے سے چھاننا۔ پانی میں پاکیزہ خاک ملا کر تھار لینا۔ جوش دینا۔ تقطیر کرنا۔ کوئلہ یا بلو یا چوئے کے ذریعے سے چھاننا۔ ریشم یا روئی یا سفنج یا فلٹرنگ پیپر کے ذریعے سے صاف کر لینا۔ کشید کرنا۔ بادام تلخ یا پھٹکری تھوڑی پیکر ڈالنا۔ یہ وہ ترائیک ہیں جنکے ذریعے سے خراب پانی پینے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

سب سے بہتر پانیوں میں مینہ۔ پھر نہر کا پانی ہے۔ نہر کا کھلا ہونا یا پاکیزہ زمین یا پتھری۔ یا کنکر ملی زمین سے نکالنا اور اسی قسم کی زمیوں پر بننا۔ مثال یا شبنم کی کچا جانب نہروں کا بہاؤ۔ یا مائیں بہت دور سے پانی کا آنا۔ یا بلندی سے پانی کا

یا بلندی سے پانی کا گرنا یہ ایسے امور ہیں جو اس پانی کو اور بھی زیادہ لطیف و صاف کر دیتے ہیں۔ چشموں کا پانی غلیظ ہوتا ہے اور اس سے زائد کاربڑ کا اس سے زیادہ چھلکا پھر جھیل۔ پھر چوہ۔ پھر مالاہ کا۔ مینہ کے پانی میں چونکہ کسی کثیف شے کا اختلاط نہیں ہوتا اسوجہ سے ضرور وہ سب سے زائد منفید و نہایت مرطب ہے۔ لیکن بوجہ اپنی زیادتی لطافت اور کثرت رطوبت کے خاکی و ہوائی اسباب سے منفل ہو کر بہت جلد متفن ہو جاتا ہے جبکہ استعمال اسکی مذکورہ حالت میں (علاوہ اسکے کہ وہ اگر کھرا و بدطعم ہو) اخلاط اربعہ کو خراب و تباہ کر دیتا ہے۔ گو اسکا قیل تغن کے جو بن کر کے رکھنا اسکے جلد متفن ہو جانیکا کسی قدر مانع ہوتا ہے مگر تاہم اسکا عرصہ دراز تک کھنا اسکا سے خالی نہیں۔ لیکن اگر وہ اپنی حالت پر رہ سکے تو اسکا استعمال نہایت اہم و اہلی ہے۔ اس موقع پر اس قاعدے سے بھی واقف ہو جانا خالی از فائدہ نہوگا کہ بارانِ ستانی کا استعمال آبِ ستانی باران سے بہت مناسب و اچھا ہوتا ہے۔ جبکی خاص علت یہ ہے کہ آفتاب کی زمستانی حرارت ویسے غلیظ انجھ سے نہیں اٹھاتی جیسا کہ تابستان میں آفتاب کی حدت سے دو دن تک انجھ اور غبارِ زمین سے اٹھتے ہیں اور سحاب بنکر برستے ہیں جبکی خرابی کا کچھ نیکھ مضر انرا اس فصل کے پانی میں باقی رہتا ہے۔ ہندوستان میں چونکہ اکثر کنوؤں کا پانی استعمال میں آتا ہے لہذا اسکی صفائی کی بہت سیراحت کلمات کا لکھنا بیوقع نہوگا۔

کنوئیں کا دیواروں کے نیچے یا نیشب میں ہونا۔ اسپر یا اسکے قریب دھڑوں کا لگانا۔ یا چہ بچہ بدر و کام اسکے قریب ہونا۔ اسپر غسل کرنا۔ کپڑے دھونا غلیظ و کثیف برتن یا اس میں بار پھول انا یا ایسے امور ہیں جو کنوئیں کے پانی کو اور بھی غلیظ و کثیف کرتے ہیں۔

ہمیشہ کنوون کو بلند زمین اور کھلے ہوئے مقام پر بنانا چاہیے تاکہ آفتاب کی شعاع کا
 اسپر اثر نہ پھتا رہے۔ جلد جلد اسکو صاف کرنا چاہیے تاکہ اسمین عفونت نہ آنے پائے
 پانی کی لطافت و بہتری کی سبک عمدہ یہ شناخت ہے کہ جب اسمین صابون گھولایا
 جلد گھل جائے جو چیز اسمین طبع و بجائے جلد بکجائے۔ نہ کوئی اسمین ذائقہ ہو نہ کوئی بو
 پانی کا وزن میں سبک ہونا۔ اس امر کی قوی علامت ہے کہ وہ آمیزش و حلاط
 اجڑے ارضیہ سے پاک و صاف ہے۔ عوام الناس کا یہ گمان کہ بھاری پانی اچھا
 ہوتا ہے ویسا ہی زعم باطل ہے۔ جیسا کہ وہ اپنے اپنے خیال خام سے ضرر علیہ السلام کی
 مژد دنیا زکے واسطے کنوون میں مار پھول ڈال کر اسکے پانی کو گندہ و خراب کرتے ہیں۔
 جس طرح سے خراب پانی اکثر امراض کو پیدا کرتا ہے اسی طرح سے پاک و صاف
 پانی کا بھی بقاعدہ یا اسمین افراط و تفریط کرنا ضرر سے خالی نہیں ہوتا۔ نہار منہ
 آب نوشی۔ سیر یا صحت۔ حمام۔ جماع۔ غذا کے جد پانی پینا۔ یا کنوون و نہر کا پانی
 ملا کر پینا نہایت مضرت دہ ہے جو مختلف امراض طوبی و امثالی کا محدث ہوتا ہے۔
 جسم انسان چونکہ خاک سے مرکب ہے اس واسطے انسان کے لیے پانی میں اسی قدر
 ضرورت ہے کہ اسمین خشکی جبکا انتہائی درجہ تفرق الاتصال ہے نہ آنے پائے
 اور خون کا وہ رگ و پے میں دورہ کرنا جس پر حیات کا اتنا ہے سست و کم نمونے پائے
 ورنہ اسکی کثرت کا وہی اثر جسم انسانی پر بھی مترتب ہوگا جو زائد پانی کا اثر تھوڑی
 مقدار میں پر بہا دینے کا دیکھا جاتا ہے۔ باعتبار اختلاف امراض۔ فصول۔ انسان۔
 افعال۔ پانی کی ضرورت مختلف طور پر ہوتی ہے لہذا میں عام طور پر ایک مقدار
 پانی کا ہر شخص کے واسطے مقرر نہیں کر سکتا۔ لیکن میں ضرور ایک ایسے کلیہ قاعدہ

پتہ بتلاتا ہوں کہ جس سے ہر شخص بشرطہ کہ وہ چاہے بھی ضرورت کے موافق پانی کا استعمال کر سکتا ہے۔ ہر شخص کا عطش صادق پر جسکی شناخت آب سرد سے تسکین پا جاتا ہے) پانی بینا ہمیشہ نافع اور اسپر صبر کرنا ہمیشہ نقصان دہ ہوتا ہے۔ برخلاف عطش کا ذب کے (جس میں پانی کے استعمال سے کسی طرح تسکین نہیں ہوتی بلکہ اسپر صبر کرنے سے تکلف کے ساتھ وہ پیاس طاق رہتی ہے) ایسی تشنگی میں پانی کا استعمال اور بھی تشنگی کو بڑھاتا ہے اور مختلف امراض کا محرک۔ لیکن محسوس و المرزاج یا گرم فصل میں یا وہ اشخاص جو بہت ریاضت کرتے ہیں۔ یا اطفال یا شبان میں تشنگی کی زیادتی ہوتی ہے اور انکو پانی کا بکثرت بینا نقصان بھی نہیں کرتا۔ برخلاف شیوخ۔ کمل۔ مبرود المرزاج بہت آہم کرنے والوں اور سردی کے موسم میں زائد مقدار میں پانی بینا نقصان سے خالی نہیں ہوتا۔ ایسے اوقات میں اس قسم کے انسان کے واسطے اولے دن بپ یہ ہے کہ وہ تھوڑے مقدار پانی سے اپنی اسوقت کی تشنگی کو فرو کریں۔ گو آب سرد گرم معدے والوں کے واسطے غذا کے ہضم کرنے اور اشتہا کے بڑھانے میں جو اثر یا جو رن کا کام کرتا ہے لیکن برف یا شورے کا جھلا ہوا پانی یا برف میں سرد کیا ہوا پانی بکثرت استعمال کرنا پٹھون کے واسطے بہت مضر ہوتا ہے۔ معدے کی جگر کی حرارت کو کم کر دیتا ہے۔ گو اسکا ترتب اثر محسوس و المرزاج و جوانوں میں گرمی کے زمانے میں کم محسوس ہوتا ہے لیکن رفتہ رفتہ انکا بکثرت استعمال انکے مزاج کو بالکل بگاڑ دیتا ہے۔ خصوصاً مبرود المرزاج۔ کمل۔ شیخ جنس انات بہ زیادہ سے زیادہ نقصان کے ساتھ اسکا اثر پیدا ہوتا ہے۔ اسی طرح گرم کیے ہو

پانی کو ٹیگر مہ پینا۔ گو اہل نوازل و قونجی کو نافع ہے لیکن معدے کو ضعیف کرتا ہے
 حتیٰ کہ نوبت بہ استسقا پہنچتی ہے خصوصاً محسوس و روحان و حائل میں۔ بین غذا
 یا بعد غذا دو گھنٹے تک پانی کا استعمال غذا کے طبع میں ویسا ہی فوٹور پیدا کرتا ہے
 جیسا کہ دیگران پر پکتنے ہوئے کھانے کے درمیان درمیان میں پانی کا آمیز کرتے جانا
 اس کے عمدہ طبع کا مفسد ہوتا ہے۔ لیکن گرم معدے والوں میں یا کسی خشک غذا کے
 استعمال کی حالت میں البتہ بین غذا پانی پینا اس کی غذا کے ہضم کرنے میں مہین پڑتا ہے
 تاہم بعد غذا دو گھنٹے کے قریب تک پانی کا استعمال ہر شخص میں نقصان سے خالی
 نہیں ہوتا خصوصاً اہل نوازل میں یا ان صحاب میں جن کے آلات ہضم بالکل سرور ہیں۔
 پانی میں فو اکھات کے افشردہ و قند وغیرہ ملائے سے جو شربت تیار کیا جاتا ہے وہ
 ویسا ہی اثر رکھتا ہے کہ جیسے فو اکھات سے وہ تیار کیا گیا ہے۔ اسی طرح سے وہ پانی
 بھی جو بعض جواہر و اطلاح کی ترکیب سے بنائے جاتے ہیں مثلاً سوڈا و اٹر۔ لمینڈ۔ زوڈون
 وغیرہ۔ ان کا بھی وہی اثر ہوتا ہے کہ جن سے انھوں نے ترکیب پائی ہے۔ لیکن ان کے
 پینے کے اوقات میں اس امر کا ضرور خیال رکھنا چاہیے کہ کاک اوڑتے ہوئے فوراً
 ان کو استعمال کریں ورنہ اس وجہ سے ہوا جو صناعتی ترکیب سے تو ملون میں بھری گئی ہے
 اور وہی اس میں جبہ و عظم سے کلکڑ ہوا سے جوی میں مل جائیگی۔

شراب

فی الحقیقت دنیا میں یہ ایک نہایت عمدہ اول درجے کی خیر خبی حرارت فیزی
 کا بڑھانا۔ روح۔ دل ہضم کو قوت دینا۔ خون کا پیدا کرنا۔ پھل سکو تمامہ جزو بدن
 کرنا۔ فضلات کا تحلیل کرنا۔ صحت کی حفاظت رکھنا۔ یہ اس کے خواص سے تھا۔

لیکن جب بیقاعدہ مٹی نوشی کیجاتی ہے تو بالوض فوائد کے عظیم نقصانات پیدا ہوتے ہیں جنکا تدارک بدقت تمام ہوتا ہے۔ عقل خراب۔ ذہن کند۔ حواس مختل۔ نسیان غالب۔ اور طرح طرح کے وساوس پیدا ہو جاتے ہیں۔ سکتہ خفاق۔ رعشہ۔ فلج۔ سرسام۔ نقرس۔ ضعف جگر۔ استسقا۔ درد سر۔ درد دندان۔ خیرگی۔ ورم و تپہاے گرم بکثرت یا خراب شراب پینے والے میں اکثر دیکھے جاتے ہیں۔ بلکہ اکثر مرگ منجا جاتے ہیں مرنے والے مونیوش ہی دیکھے گئے۔ اور کیا عجب کہ اس بیقاعدہ مونیوش کے نقصانات ہی نے اس اخیر زمانے میں پیسیر آخرا زمان کی امت مرحومہ پر اسکو مطلقاً حرام کر دیا ہو۔ جن لوگوں کے مذہب و ملت میں مونیوش جائز رکھی گئی ہے انپر حکمت یہ بھی پہلا فرض ہے کہ وہ زمین و لطیف شراب کو ایسے مقدار تک نوش فرمائیں کہ انکے حرکات مضطرب و حواس میں اختلال پیدا نہ ہو۔ اگر انکا سن اٹکا مزاج۔ انکی حالت۔ انکا شہر۔ انکو پینے کی اجازت دے تو زائد سے زائد ہینے میں دو مرتبہ پی سکتے ہیں۔ عضلاتی حرکات۔ فصل و بلاد و فرائج کا بار دیا معتدل ہونا اغذیہ نفیس کا استعمال کرنا۔ معدے کا قابل تیج نہونا۔ مزاج کا بلغمی یا سوداوی ہونا۔ شیخوخت کا زمانہ ہونا۔ یہ ایسے امور ہیں کہ جو انسان کو کسی قدر مونیوش کے قابل بناتے ہیں۔ جگر۔ معدہ۔ فصل کا گرم ہونا۔ دموی یا صفراوی مزاج ہونا یا طالب علمی کے زمانے میں بنت العنب کی قربت کرنا انکو انھیں امراض میں گرفتار کر دیتا ہے جنکو میں بیان کر چکا۔ اطفال یا شبان کا زوخت روز سے اختلاط تو انکے حق میں سم سے کم اثر نہیں رکھتا۔ ڈاکٹر گارڈز ایم۔ ڈے نے اپنے ایک رسالے میں اسکی خرابیوں کی بابت بہت کچھ لکھا ہے جسکا میں ایک فقرہ نقل کرتا ہوں۔

وہ لکھتے ہیں۔ جو لوگ عمر دراز کرنا چاہیں انکو شراب کی کثرت حرام سمجھنا چاہیے اور سن انخطاط سے پہلے مطلق اسکا استعمال نہ کرنا چاہیے۔
 لیکن جو جوانی کے عالم میں اسکا شہابی رنگ دیکھ کر اپنی خواہش کو مضبوط نہ کریں تو اسمین گلاب۔ عسوق گا و زبان۔ پانی ضرور ملا لیں۔
 شراب کے بعد کباب وغیرہ اشیائے ثقیل کا متقل کرنا اکثر تسدید کا موجب ہوتا ہے جس سے مینوشون کو بہت احتراز چاہیے۔ انار ترش۔ امروہ۔ سیب۔ انکو ریشتری کا تفکھ جائز ہے وہ بھی حورین میں۔
 چائے۔ کافی۔ کو کو۔

یہ وہ چیزیں ہیں جو دنیا کے ہر حصے میں پانی میں جو سن کر کے استعمال کیجاتی ہیں اور اسکے تقویت بخش ہونے پر ہر ملک ہر اقلیم کے حکما و ڈاکٹروں نے صاف کر دیا ہے چا و اپنے مزاج میں گرم و خشک ہے۔ فہم و فراست و طبیعت میں جو دت بخشنا۔ حرارت غریزی کا گناہ رکھنا۔ حافظہ و بصارت کو تیز نہیں دھکا کم کرنا۔ زلہ کارو رطوبات و دماغی کا خشک کرنا۔ دماغ و دل کو قوت دینا۔ عذا کا ہضم کرنا۔ سد کی تفتیح کرنا۔ خون کا صاف کرنا۔ شور مادہ کا خارج کرنا۔ جگر۔ گردہ۔ نشانہ کے نقصانات کا دفع کرنا یہ اسکے خواص سے ہے جسکے فضائل پر اسکے اطلاع پانے کی حکایت عمدہ طور پر دلالت کرتی ہے لیکن اسکا اکثر ارمیو ق یا یا بے طریقے استعمال کرنا خصوصاً حورین میں یا گرم فصل میں یا بہت گرم شہروں میں بالکل منجھ پیرا کرتا ہے۔ انگلینڈ و امریکہ ایسے سرد شہروں کے رہنے والوں کی نسبت جو بکثرت چا و نوشی کے عادی ہیں انکے اکثر امراض کی بابت فراموش

مشہور ڈاکٹر موسیٰ الوئی کی یہی رائے تھی کہ یہ اکثر ارجار کا خمیازہ ہے۔
ڈاکٹر موصوف کی یہ رائے کچھ بادی ہوائی تھی بلکہ انھوں نے اس تجربے کے حاصل
کرنے میں بہت کوشش و سعی کی تھی۔

ہندوستان میں سرما کی فصل سرد اوقات میں خصوصاً سرد و فرجہ میں چار کا
نوش کرنا مناسب ہے۔ علی الخصوص بعد از خمدار غذا کے ناشتایا بکثرت پینا
خصوصاً محرومین میں اکثر امراض حارہ کا موجب ہوتا ہے اور میں بڑھاتا ہے
جبکی مضرت کے دینے کے واسطے دودھ یا روغن بادام کسی قدر مناسب ہے۔
چار کو بہت جوش دینے سے جسکو انگریزی اصطلاح میں (اسٹرونگ) کہتے ہیں
کسی قدر ٹانک یا ٹانک ایسڈ کا جزو پیدا ہو جاتا ہے جو بہت نقصان دہ ہوتا ہے
خصوصاً جنس اناث و محرومین پر۔

اسی کے قریب قریب کافی و کو کو کا اثر ہے مگر کافی مبرودین و خشک افزہ میں
نقصان پہنچاتی ہے اور قلب کے واسطے از بس مضر۔ اس واسطے ضرور ہے کہ اسکے
استعمال کی حالت میں مفرحات کا استعمال رکھیں۔ اسکا کمنہ ہو جانا یا اسکا بہت
بریان کرنا اسکے نقصان کو اور بھی متزاہد کر دیتا ہے۔ حکماء عقیدین کا تجربہ
اس امر کو ثابت کرتا ہے کہ کافی کے ہمراہ دودھ کا استعمال برص کا مورت ہوتا ہے
اسکے استعمال سے اکثر عضلات میں اختلاج و خدر اور ایک قسم کی چینی بھی پیدا ہوجاتی
حرکت و سکون بدنی

بہت ضروریہ میں اسکا نمبر کھانے پینے کے بعد ہے گو بظاہر اسکی ضرورت مثل کھانے پینے
کی ضرورت کے نہیں معلوم ہوتی۔ لیکن اسوجہ سے کہ کھانے پینے کا بھی ہم پہنچا رہے

موتوف ہے میرا یہ خیال کرنا بیوقوف ہو گا کہ اسکی ضرورت کھانے پینے کی ضرورت سے بھی بڑھی ہوئی ہے۔ دینی امور یا دنیا کے جھگڑوں و معیشت کے کھٹڑوں میں انسان کا ہمہ تن مصروف رہنا جس سے اسکو کسی طرح مغر نہیں اس کے اعضا میں ایک طرح کی ایسی خشکی پیدا کر دیتا ہے جس سے مجبوراً یا قدرتی اقتضایا اپنی خواہش سے دم لینے کے واسطے وہ آرام و سکون کو اختیار کرتا ہے۔ لیکن انسان کی یہ قیادہ روش ایک کی افراط ایک کی تفریط اسکو سخت مصیبت میں گرفتار کر دیتی ہے۔

حرکت کرنے سے فقط وہی ایک سببوں الذکر غرض طباً مقصود نہیں ہوتی۔ بلکہ اس کے ذریعے سے ان فضلات کا تحلیل کرنا متم بالشان ہوتا ہے کہ جو غذائی مادہ سے پیدا ہوتے ہیں اور بسبب اس کے کہ وہ جرم اعضا میں منتشر ہو گئے۔ بول و براز وغیرہ کے ذریعے سے بھی دفع ہونیکلی صلاحیت نہیں رکھتے۔ جب وہ بامتنا د زمانہ مجتمع ہو کے اپنی اپنی کیفیت فراجیہ سے اپنے مثل جسم میں سور فراج پیدا کرتے ہیں یا سبب اپنی کثرت مقدار کے حرارت غزیری کو مفسد۔ رطوبت غزیری کو متعفن کر کے طرح طرح کے امراض پیدا کرتے ہیں۔ اسوقت میں ان کے خارج کرنے کی ضرورت ضرور شاہدہ کی جاتی ہے۔ لیکن ایسے فضلات جنکی پیدائش اور اجتماع کا تسلسل زندگی کے سلسلہ تک قائم رہنے والا ہے۔ ہمیشہ دواؤں کے ذریعے سے خارج کرنا جو عموماً طبیعت کے دشمن ہیں حقیقت میں طبیعت کو۔ اعضا کو ضعیف کرنا ہے اور بیماریوں کی پیدائش کی اس میں قابلیت و استعداد پیدا کرنا ہے۔ لہذا ان فضلات کے ضرور کے پچنے کے واسطے سب سے عمدہ و افضل یہ ترکیب ہے کہ حرکت و ریاضت سے روزانہ انکو تحلیل کرتے رہیں اور انکی پیدائش کو مسدود۔ وہ از باب دول جنسکی

ہمگین بہت آرام و راحت پر ملتفت ہوتی ہے اور ریاضت سے بالطبع تنفر رکھتی ہے اور
 اُنکے جُشت اور اُنکے اکثر یہ مادی بیماریوں کے دیکھنے سے میرے اس مقولہ کی
 قوی تائید ہوتی ہے اور اس امر کا بخوبی پتہ چلتا ہے کہ یہ بڑھنگی اُنکی فہمی
 اور ہر دم کی بیماری کی گرفتاری اُنکے اسی ایک فعل کے ترک کرنے کا نتیجہ ہے
 ورنہ اُنکو تو عوام الناس سے حفظ صحت کا بہت عمدہ موقع ملتا ہے۔ متقدمین کے
 اذمان میں چونکہ ریاضت کے فوائد نہایت قوت کے ساتھ مقرر تھے۔ اسی وجہ سے
 اُنھوں نے انواع انواع کے مختلف طریقے ریاضت کرنے کے ایجاد کیے کہ جسکے فوائد
 کا اندازہ قدیمی زمانے کے جُشت اور ہمارے زمانے کے مُشت استخوان بدنوں کے
 مقابلہ کرنے سے بخوبی معلوم ہو سکتا ہے یا اُن لوگوں سے قطع نظر کر کے اسی موجودہ
 زمانے کے اُن لوگوں کے جو ریاضت۔ کثرت وغیرہ کرتے ہیں اور جو نہیں کرتے
 اُنکے قوی کے دیکھنے سے بدیہی فرق اس امر میں کیا جاتا ہے کہ ریاضت کا کیا فائدہ ہے
 عموماً عام ریاضتیں۔ ڈنڈ۔ مگر کشتی۔ تیرنا۔ مشی۔ دوڑنا۔ کودنا۔ گھوڑے پر
 سوار ہونا۔ گیند کھیلنا۔ عام طبائع میں بہت مفید پڑتی ہیں۔ مگر جن لوگوں کے
 خاص اعضا ضعیف ہوں۔ یا اُنہیں امتلائی آثار پیدا ہوں اُنپر یہ بھی فرض ہے
 کہ وہ اُن اعضا کو اُنکی خاص ریاضتوں سے قوی اور اُنکے مادے کو تحلیل کریں۔
 جس عضو سے جو فعل ووظیفہ تعلق رکھتا ہے۔ مثلاً آنکھوں سے دیکھنا۔ کانوں سے
 سُننا۔ اعضا صدر و تنفس سے کھل و قراوت کرنا۔ ہاتھوں سے اٹھانا۔ یا پھینکنا۔
 پاؤں سے چلنا۔ غرض جو کام جس کے تعلق رکھتا ہے اُس سے وہی کام اُکثر لینا
 طب میں ریاضت کے نام سے نامزد کیا جاتا ہے۔ ریاضت کے یہ بیشمار فوائد خواہ وہ

عام ہوں یا خاص۔ اسی وقت تک ریاضت سے قائل ہوتے ہیں جب تک ریاضت کا استعمال بیوقت و بیوقت نکلیا جائے۔ ریاضت ہمیشہ ایسے اوقات میں کرنا چاہئے کہ غذا اپنا کامل ہضم پا کر معدے سے نکل رہو گئی ہو ورنہ امتلا کی حالت میں غذا خام مجاری میں منجذب ہو کر تشدید کی باعث ہوگی۔ مثلی محمد و مرطوب کا امتلا کی حالت میں ریاضت کرنا مضرت سے خالی نہیں۔ اسی طرح سے خلا و جبت یا سرد و یا یا بس المزاج کا بھی ریاضت کرنا بہت مضرت دہ ہوتا ہے بلکہ اسکی مضرتیں صورت اولیٰ کی مضرتوں سے بدرجہا زائد ہیں۔

ریاضت ہمیشہ معتدل اوقات میں کرنا چاہیے۔ بہار و خزان کی فصل میں عمدہ وقت ریاضت کا ۹ یا ۱۰ بجے کے قریب ہوتا ہے۔ بشرطہ کہ وہ مکان جس میں ریاضت کریں معتدل بھی ہو۔ گرمی میں صبح کے وقت۔ سرما میں جب وقت جس مقام پر ریاضت کریں اسکو اسوقت حرارت و برودت میں آتشدان وغیرہ سے معتدل رکھیں۔ گرم فصل گرم اوقات میں قوی ریاضت کرنا یا ریاضت کا اکثر اکثر مضعف ہوتا ہے۔ اس قسم کے ضعف کا ترتیب اگر گرم اوقات پر بھی منحصر نہیں۔ بلکہ جب کسی قسم کی ریاضت کا اکثر یہاں تک دیکھا جاتا ہے کہ مکرر سر کر عرق نکلے تو وہ ریاضت بھی ضعف سے خالی نہیں ہوگی۔

ریاضت کے اعتدال کی حد وہاں تک قائم کی گئی ہے کہ زندگ جسم کا سرخ ہو جاوے بدن میں بھی تروتازگی ہویدا ہو یا وہ مادہ جو ظاہر جلد کی طرف ہے پسینہ بکریاں آئے اور اسکے کرنے سے ضعف زائد محسوس نہو۔ چونکہ ریاضت سے مالہ الغرہ یہی ہے کہ فضیلت تحلیل ہوتے رہیں اس لحاظ سے مریضین کو ریاضت کرنے کا

یہ پہلا اصول قرار دینا ہو گا کہ ریاضت کو خفت کے درجے سے آغاز کریں اور اپنی قوت کا اندازہ کرتے ہوئے ایک قوی ریاضت کے درجے تک پہنچائیں۔

جس طرح سے سکون یعنی ریاضت کا نکرنا ابدان کو رفتہ رفتہ امراض کی جانب منجر کرتا ہے اسی طرح سے ریاضت کی کثرت بھی آخر میں وہی نتیجہ بالعکس پیدا کرتی ہے اعضا کی نظارت چمک دمک کو چ کرتی جاتی ہے جس سے یہی امراض کا خوف ضرور گزرا جائیے۔

اطفال بسبب کثرت فضلات و رطوبات کے جو انہیں بسبب عدم ترتیب ماکل و مشا رب کے ہوتی ہے امراض بطنیہ۔ دماغیہ۔ داء الخنزیر وغیرہ کے کشتہ مستعد ہوتے ہیں۔ اسوجہ سے انہیں ریاضت کی بہت ضرورت معلوم ہوتی ہے انکا لمو لعب۔ انکی وحشیانہ حرکات جو انکا مقتضائے سن خیال کیا جاتا ہے مثلاً انہیں یہ حکیم مطلق کا ایک قدرتی فعل ہے جو انکو اس مچھل کو دیر محبوب کرتا ہے اور انکی صحت کا حافظ۔ یہاں سے اس امر کا سراغ ملتا ہے کہ معلمون کا ننھے ننھے بچوں کو قید فرنگ میں اس پابندی کے ساتھ بٹھانا کہ صبح سے تا دوپہر۔ دوپہر سے تا شام وہ بچارے مدرسہ یا مکتب سے حرکت نہ کر سکیں۔ فی الحقیقت انکی نشوونما روک کر کے انکو بیمار یوں کا زیر مشق بنانا ہے۔ اس طرفداری سے یہ ہرگز رائے نہیں ہے کہ وہ دھوپ۔ لوہ۔ پانی۔ گرد و غبار میں میلے و خراب مقامات پر اوقات کو ضائع کریں اور جاہل رہیں بلکہ بلطافت لچیل وہ اچھی باتوں کو سب سہ کی طرف رغبت دلائے جائیں اور بپائین وغیرہ میں پھرائے جائیں تاکہ وہ ہونہار۔ نو نہال کھلا بخائیں اور نہ ایسے آزاد بھی ہو جائیں کہ ہر کسی کی نظر میں نہ

معلوم ہوں۔

شیوخ کے واسطے ریاضت کرنا بسبب اُنکے بدو میں کے ضرور کسی قدر ضرر سے خالی نہیں ہوتا لیکن اگر انہیں رطوبات بالہ و فضلات کثیرہ دیکھے جائیں تو وہ اسی قسم کی معتدل ریاضت اختیار کریں کہ جسکے کرنے کے اُنکے ابدان پہلے سے عادی ہوتے ہیں۔ اس سن پر پھونچ کر ریاضت کے اُس قاعدے پر جب کا مفہوم یہ ہے کہ "ریاضت اُسی عضو و اوسی قوت کو قوی کرتی ہے جس سے وہ ریاضت لی گئی، عملدرآمد کرنا مضرت سے خالی نہیں ہوتا۔ بلکہ اس بڑھاپے کے سن میں جس عضو میں فضلات بکثرت دیکھے جائیں اُس سے بکثرت کام لینا فی الحقیقت اسکی طرف اور رطوبات بالہ کا رجحان کر کے اُسکو ضعیف کرنا ہے۔ اسی حالت میں اہل کمال کا قاعدہ جاری رکھا جائے گا۔ مثلاً اگر اعضاء عالیہ کے فضلات کا تحلیل کرنا نہ نظر ہے تو اعضاء سفلی کی ریاضتیں کیجا بیگی اور اعضاء سفلی کے فضلات کے تحلیل کرنے میں اعضاء عالیہ کی۔ اور فضلات عالیہ کی۔ اور فضلات احشا کے تحلیل کرنے میں جانبین کی۔ بشرطے کہ کوئی امر مانع نہ ہو۔ لیکن برخلاف اسکے آفات صدریہ میں ریاضات فوقانی ہی نافع ہوتی ہیں۔ اس بیان سے میری یہ ہرگز غرض نہیں ہے کہ شیخونہ کے سن میں اعضاء متلیہ سے مطلق ریاضت نہ کیجائے۔ نہیں۔ کیجائے۔ مگر چونکہ اب اُنکے اعضاء کام کرتے کرتے بالکل ضعیف ہو گئے ہیں اور رطوبات کی کثرت ہو گئی ہے اگر اُن سے ایسی حالت میں قوی ریاضت لیجا بیگی تو اُن کا ضعف اُنپر اور بھی متزاہد ہو جائے گا۔ اس خیال سے اُنکی بہت ریاضت کرنا اُنکو مضرت دہ ہو گا۔

ریاضت کے قبل و بعد دلک و تدہین یہ دو ایسی چیزیں ہیں کہ قبل ریاضت کے

مواد میں تحلیل ہونے کی صلاحیت پیدا کر دیتی ہیں اور بعد کو قوت۔ خصوصاً ان لوگوں میں جنکے عضلات و عصاب کسی قدر سخت ہیں۔

حرکت و سکون نفسانی

سہ ضروریہ میں حرکت و سکون بدنی کے بعد حرکت و سکون نفسانی کا نمبر ہے۔ بحیثیت ظاہر بین بقا و حیات میں اسکی جذبان ضرورت نہیں سمجھی جاتی لیکن بطور غور کے بعد اسکی ضرورت کا درجہ حرکت و سکون بدنی کی ضرورت سے بھی بڑھا ہوا معلوم ہوتا ہے اسوا سطلے کہ جب یہ امر پایہ ثبوت کو پھونچ چکا کہ حرکات بدنی اپنے موجود ہونے میں حرکات نفسانی کی محتاج ہیں اور حرکات بدنی پر امور معیشت و غذا۔ اور غذا پر حیات اور موقوف کی موقوف علیہ کا موقوف علیہ موقوف کا موقوف علیہ ہوتا ہے تو اس بدیہی الانسان شکل سے ہر شخص ضروریہ نتیجہ نکال سکتا ہے کہ حرکات نفسانی پر حیات موقوف ہے۔ لیکن جس طرح سے اعضاء عموماً افعال و اعمال کے انجام دینے اور جراثیقال کرنے کے ایک قوی آلات ہیں۔ اُس طرح سے ہمارے اندرونی قوی حرکات نفسانی کے پورا کرنے میں واسطہ فی الثبوت نہیں ہوتے اور جس طرح سے بدنی حرکات کرتے کرتے اعضاء شل و سست پڑ جاتے ہیں اُس طرح نفسانی حرکات میں ضعف محسوس نہیں ہوتا۔ اسی وجہ سے مجھ کو اسکی سقد تاخیر بیان پر مجبور کیا ورنہ میں اُسکے بیان کو سب پر مقدم کرتا۔ نفس لاطقہ صلی طرف حرکات نفسانی کی نسبت ہے فی الحقیقت کوئی ایسی چیز نہیں ہے کہ جسکے حرکت کرنے سے حرکات نفسانی کا وجود ہو۔ مان البتہ اسکی قوتیں بذریعہ ارواح بخاریہ حرکات و سکون نفسانی کے وجود کی باعث ہوتی ہیں۔ روح فی صدر ذاتہ

ایک نہایت لطیف چیز ہے جسکا تلوں لطیف اخلاط کے لطیف تجارت سے ہوتا ہے۔ وہ بوجہ اپنی اس لطافت کے حرکات نفسانی کی کثرت کی ہرگز کسی طرح متحمل نہیں ہوتی۔ یہی وجہ ہے کہ ایک ساعت کا غم ایک گھڑی کی فکر انسان کو ایسا ضعیف کر دیتی ہے کہ اُسکے ضعف کا نمبر دو چار روز کے بیمار سے بھی بڑھ جاتا ہے اور اُسکے احتیاط کی ضرورت نہایت ضروری معلوم ہوتی ہے لیکن جس قدر اسکی احتیاط ضروری ہے اُسی قدر آسین مجبوری ہے۔ راحت۔ نجات۔ ندامت۔ رنج۔ غم۔ الم۔ شوق۔ غضب۔ وغیرہ۔ یہ حرکات نفسانی کے پیدا ہونے کی ایسے پُر اثر اسباب ہیں کہ جس سے انکے شدنی اوقات میں انسان کا دامن بچا جانا ایسے مشکل سے خالی نہیں ہوتا کہ جو کسی قدر محال کے قریب قریب واقع ہے لیکن تاہم ان اسباب کے اسباب انسان کے ایسے افعال اختیار یہ سے ہیں کہ جنکے ارتکاب و عدم ارتکاب میں کسی طرح وہ مجبور نہیں کیا گیا۔

ہر حرکت نفسانی کا نفس پر قلت و کثرت کے ساتھ موافقت و عدم موافقت کی نسبت ہوتی ہے۔ لیکن افراط کی حالت میں اسکا اثر خواہ وہ موافق ہو یا غیر موافق سم قاتل سے کہ نہیں ہوتا جو شتم زدن میں انسان کا کام تمام کر دیتا ہے۔ مثلاً خوشی۔ گودنیا میں ایک ایسی چیز ہے جسپر زندگی کا لطف بالکل منحصر ہے لیکن جب یہ ترقیوں پر ہوتی ہے اُسوقت اسکی مصداق یعنی خوشی والے شخص کی کیا حالت ہوتی ہے؟ اُسکے اکثر اعضا میں ایک بقیاعدہ جنبش یا ایک مضطربانہ حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔ اُسکے منہ کا نقشہ بگڑ جاتا ہے خون کے دورے کا اور ہی رنگ ڈھنگ ہو جاتا ہے۔ بھوک جاتی رہتی ہے ہضم ضعیف ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کے

آنسو جاری ہو جاتے ہیں۔ پھر بیوشی کی کیفیت طاری۔ پھر آخر موت کی باری ہو جاتی ہے۔ یہ اُس حرکت نفسانی کے ادوار کا مجمل بیان تھا جو دنیا کے انتخاب میں لا جواب چیز ہے۔ پس اسی کو مقیاس علیہ قرار دے کر اور اعراض نفسانی کے حالات کو قیاس کرنا چاہیے۔ غم۔ تجل۔ طمع۔ طیش۔ جبطن۔ حب نفس۔ حب انتقام۔ عشق۔ خوف۔ یہ نفسانی اعراض میں سے وہ معدود اقسام ہیں جو اشتها کو ساقط۔ فیز کو کم کر دیتے ہیں۔ سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ تپ آ جاتی ہے۔ چہرہ فق۔ رنگ اوڑنے لگتا ہے۔ اعصاب سست ہو جاتے ہیں۔ قبض و اختلاج پیدا ہو جاتا ہے۔ پھر جو اس کدرد و صحت شروع ہونا شروع ہوتے ہیں۔ پھر کسی میں صرع کسی میں یرقان۔ کسی میں بکھتہ۔ کسی میں رعشہ۔ کسی میں جنون کسی میں مایخو لیا کا سامنا۔ اور پھر انتہائی درجے میں موت کا دفعتہ مقابله کرنا پڑتا ہے۔

یہ میری حیرت انگیز تحریر رجبا بالغیب نہیں ہے بلکہ یہ وہ تحریر ہے جس پر سلسلے خلف تک کا تجربہ جسکی صداقت کی شہادت قرنا بعد قرن ہوتی چلی آئی ہے اور جسکو مینے بھی بار بار اس تھوڑے سے تجربے میں اپنی آنکھوں سے دیکھ لیا ہے۔ میرے اس مذکورہ بالا بیان سے یقیناً ہر ذی ہوش یہ اصول قائم کر سکتا ہے کہ وہ اپنی بقا و حیات کے واسطے اعراض نفسانی سے حتی المقدور احتراز کرے۔ اس سے احتراز کی اس سے زیادہ عمدہ و پُر اثر تدبیر اور کوئی نظر نہیں آتی کہ وہ اعراض نفسانی کے علل و نتائج پر غور کرے۔ نتائج تو وہی ہیں جسکو میں سطور بالا میں لکھ چکا اور علتیں ہر ایک کی اس قدر کثیر ہیں کہ انکے تحریر کرنے میں

اس امر کا اندیشہ کرتا ہوں کہ میرا یہ رسالہ جسکو میں بہت مختصر کے ساتھ تمام کرنا چاہتا ہوں۔ ناظرین کی نظروں میں کہیں ایسی ضخیم الحکم کتاب نہ جاسے جسکے دیکھنے سے بھی مکر و مشیت ہو۔ لیکن بالا جمال یہ ضرور خیال کر لینا چاہیے کہ انسان کا اپنی کل ولی خواہشوں و تشاؤن پر کامیاب ہونے سے اپنے دل پر ایک بانگاہ صدمہ اٹھانا جو بجز اسکے کہ اس صدمے کو اور مستزاد کرے کچھ فائدہ نہیں دے سکتا ہے عقل سلیم کے بالکل خلاف ہے۔ دنیا میں جو کچھ کیا جاتا ہے اسکی علت غائی یہی ہوتی ہے کہ نفس کو کسی طرح تکلیف و ایذا نہ پہنچے نہ کہ قضیہ بالکسر نتیجہ پیدا کرے جو لوگ اپنی جسمی آسائش و آرام کی خواہش میں نفسانی تکالیف کو اختیار کرتے ہیں انکی نظیر کے واسطے یقیناً مجھکو وہی ناقص العقل بلکہ بقیل عورتین ملینگے جو اپنے اپنے اذیتوں پر خود کشی کی مرتکب ہو جاتی ہیں۔ حرکات نفسانی کا سب سے زیادہ مخوف اثر ان لوگوں پر پیدا ہوتا ہے جنکا سن شریف زمانہ اخطاط کو چھوٹ چکا ہو۔ کیونکہ اس سن کو بھینچکر باوجود اسکے کہ انکے اعضاء قویٰ ضعیف۔ حرارت غریزی کم ہو جاتی ہے لیکن بغیر لیسٹ المرء و لیسٹ معہ خصلتان الحرص و طول لائل انکی حرص و طول مل کا عمل بڑھ جاتا ہے جسکی وجہ سے وہ ان اعراض نفسانی کے تحمل نہیں ہو سکتے۔ ڈاکٹر گارڈنر ایم۔ ڈی نے اپنے اس رسالہ کی سیم اللہ جسکو انھوں نے زندگی کے دراز کرنے کی تدابیر میں لکھا ہے) اسی تدبیر سے کہ ہے وہ لکھتے ہیں کہ ”اس سن کے شروع ہوتے ہی دماغی آرام کی طرف بہت جلد متوجہ ہونا چاہیے یعنی اول تو زیادہ محنت

ملہ انسان بڑھا ہو جاتا ہے لیکن اس وقت میں دو خصلتیں مل سکی جو ان ہو جاتی ہیں حرص اور طول مل ۱۲

(دماغی) سے اپنے تئیں بچائے اور ساتھ ہی اسکے بیودہ تفکرات و خیالات سے اپنے دماغ کو خالی کریں۔ اپنے مقلقین کی پرورش اور انکی آسودگی کے افکار کو اس عمر پر پھینک کر بھین کے سر ڈالیں۔ اپنے واسطے جہانتک ممکن ہو سفیکری حاصل کرنے کے لیے کوشش کریں کہ اس وقت میں اس سے زیادہ کوئی چیز بڑھاپے میں آرام بخش نہیں۔ ہوا و ہوس سے انسان نہ صرف طرح طرح کے جسمانی تکالیف اٹھاتا ہے بلکہ اس سے دماغ پریشان۔ طبیعت منموم رہتی ہے۔ اس سن و سال کے آدمیوں کو چاہیے کہ قناعت اختیار کریں نہ یہ کہ زیادہ آرام و دولت حاصل کرنے کے لیے مارے مارے پھریں۔ زیادہ دولت سے جسمانی آرام بیشک حاصل ہوتا ہے مگر دلی تسکین اور دماغی امن جو بوڑھوں کے لیے (خصوصاً) ضروری ہو قناعت کے بغیر اور کسی طرح ممکن نہیں۔ یہی ایک ایسا بے قیمت گنج ہے جو انسان کی خواہشوں کے پور کرنے کی قدرت رکھتا ہے سو اس کے ہفت اسلیم کا بادشاہ بھی سیر نہیں ہو سکتا۔

جس طرح سے حرکات نفسانی کا وجود باعتبار قلت و کثرت کے کسی قدر انسان کی کیفیت فراجمی پر موقوف ہے اسی طرح سے عادت کا بھی اسکے حدوث میں بہت بڑا دخل دیکھا جاتا ہے خصوصاً جن طبایع میں بوجہ امتداد زمانے کے ہسکا اثر استحکام کے ساتھ ہوتا ہے پھر وہ تازہ است عرض کی طرح اس محل سے مفارقت نہیں کرتا۔ اسی اصول کی بنا پر بچوں کو انکی صغر سنی میں ہولناک امور سے خوف زدہ کرنا یا انکی بہت عظیم یا انکی بہت مدح کرنا جیسا کہ ہندوستان میں خصوصاً انھیں کا دستور ہے) درپردہ انہیں خوف۔ غضب۔ حُب نفس کا بیج بونا ہے جو

فتہ رفتہ آنکے پیارے پیارے بچوں کو کشتہ مذکورہ امراض میں گرفتار کر دے گا۔

فاعتبروا یا اولی الابصار

(نوم ولیقظہ) سونا اور جاگنا ۱۲

سکون و حرکات کے بعد سیکھ ضروریہ میں سونے جاگنے کا درجہ ہے اسکی ضرورت کا ثابت کرنا چندان محکوم ضروری نہیں معلوم ہوتا اسلیے کہ جب انسان کے اعضا و قوی دنیا کے کار و بار کو کرتے کرتے شل ہو جاتے ہیں تو پھر خود اسکی ہیبت کام کرنے میں مستعد نہیں ہوتی۔ دل میٹھا جاتا ہے۔ ماتھے پاؤں گرے پڑتے ہیں۔ جمہائیاں ہیں کہ دم نہیں لینے دیتیں۔ آنسو ہیں کہ ڈب بٹے آتے ہیں۔ اس سب سے ہوتے جاتے ہیں۔ آنکھیں بند ہوئی جاتی ہیں۔ پھر ایک غفلت سی طاری ہو جاتی ہے اسوقت میں اگر نیند کی ضرورت اس نیند کے متوالے سے دریافت کی جائے تو اسکے لئے گو اسوقت اس سوال کا جواب دینا بھی ایک بارگراں گذرے گا تاہم اسکی اسوقت کی ہیبت کدائی اور اسکی وہ مضطرب حالت نیند کی ضرورت کو ضرور ثابت کر دے گی لیکن اگر وہ تمام عمر اسی طرح سے خواب استراحت میں تمام کرے تو اپنے حوائج ضروری کے جنگی ضرورت اس سے بھی زائد ہے اور جنگ میں ابھی بیان کر چکا ہوں) سلطانجا دینے سے عاجز رہے گا مگر انسان کی بقاعہ و روش ایک کی افراط دوسرے کی تفریط اسکی صحت میں فورا نڈاز ہوتی ہے۔

اعضا و قوی۔ ارواح کو کامل آرام و راحت اسی وقت حاصل ہوتی ہے جب سونے والا ڈوبی ہوئی نیند سے نیند بھر کے سویا ہو۔ جسپر انسان کا کامیاب ہونا اس امر پر موقوف ہے کہ وہ غذائی امتلا کی حالت میں سویا ہو کہ جسکے ہضم ہونے کے

اجڑے اسکے دماغ کو پریشان کر کے اسکو پریشان خوابوں دکھلا میں اور اسکی
 نیند میں خلل انداز ہوں۔ یا معدے کا قراقر۔ نفیقل۔ بار اسکو روٹین بدلتے
 پر مجبور کرے اور نہ ایسے نفسانی امراض اسکے دانگیوں کو نہ سونے کجالت
 بھی انھیں کو خیال کر کے چونک چونک پڑے۔ ورنہ ایسے خواب میں سونے و
 جاگنے دونوں کے فوائد سے وہ بے بہرہ رہیگا۔ نہ اعضا کو آرام ہی ملیگا نہ
 فضلات ہی تحلیل ہونگے بلکہ دونوں کی مضرتیں فقط اسکے ماتھے لگینگی سیواسطے
 قدرتی احکام و حکمت کو کلمہ بکاتا و حکمت انہما کر مٹا سکے خلاف عمل درآمد
 کرنے کا اثر کچھ اسی پر پہنچا کر تمام نہیں ہو جاتا کہ انکا دن میں سونا انکے امور حیات
 میں خلل انداز ہو۔ یا پھر رات کو اسکی ڈوبی ہوئی نیند دن کا لطف کھو دے
 بلکہ اسکا کامل اثر انکی صحت کے زائل کرنے میں موثر ہوتا ہے خصوصاً مابین
 کے ایام میں تو دن کا سونا اہل نوازل و مطحولین میں نہایت بد نتیجہ دکھلاتا ہے
 نزلہ بڑھ جاتا ہے۔ تلی خراب ہو جاتی ہے۔ سستی۔ کاہلی۔ اعصاب کی رنجش
 کی وجہ سے بڑھ جاتی ہے جسم کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ جو اس سست۔ ذہن کند
 ہو جاتا ہے۔ ہضم میں فرق آ جاتا ہے جس سے اکثر اسلانی عین امراض پیدا ہو جاتے
 ہیں۔ اسی طرح راتوں میں اپنے صنایع کار و بار کا انجام دینا۔ راتوں میں سفر
 کرنا۔ راتوں میں قافلے اور لشکروں کی سیر کرنا مصرت سے خالی نہیں ہوتا۔

والدین کا اپنے ننھے ننھے بچوں کا دن میں سلا دینا اسکا اسقدر بد نتیجہ نہیں ہوتا کہ
 کہ انکے وہ پیارے ہی ننھے سہم امراض کے نشانہ بن جائیں۔ بلکہ انکا راتوں کو رونا
 راتوں کو بسبب دن کے سونے کے جاگنا انکی ماؤں کی نیند میں بھی محسوس ہو کر

انکو اکثر بیماریوں میں گرفتار کر دیتا ہے جسکا نقصان انھیں پر نہیں تمام ہوتا
بلکہ پھر دوبارہ وہ اثر دودھ کے ذریعے سے انکے تحت جگر پر پھونپ کر اور بھی
انکی بیماریوں کو ترقی دیدیتا ہے۔

شب کو کھلے مکانوں یا میدانوں میں زیر آسمان سونا انسان کو جو خرابیوں
میں مبتلا کر دیتا ہے لیکن جب گرمی اور ہوا کی کثرت احتیاج اسکو آسمان
کے نیچے سونے پر مجبور کرے اسوقت وہ ان مضر تون کے بچنے کے واسطے شبینی وغیرہ
سے چارہ جوئی کرے اور عدم دتسرس کی حالت میں اپنے بدن کو کسی چادر وغیرہ
سے محفوظ کرے۔ حفاظت سے میری یہ مراد نہیں ہے کہ اپنے آپ کو وہ ایسا ڈھانپ
لے کہ خارجی ہوا کا اس تک مطلق گزرنو ورنہ تنفس کی حالت میں وہی خراب ہوا
اسکے قلب کو ملیگی جو قلبی نجارات و حرارت سے تنکیف ہو کر اولاً اسکے منہ سے نکلی
تھی اور اسکے وہ اجزاء جو حیات کے معین تھے پہلے ہی لے لیے گئے تھے ورنہ اسکا
ضرر پہلے کے ضرر سے بھی بڑھ جائیگا۔ اس ضرر کا ترتب اثر کپڑے کی سفلی و دبارت
پر موقوف ہے۔ اسی بنا پر ایام سرمایین لحاف وغیرہ سے منہ کا بالکل چھپالینا
ہو اسے استعمال کے دوبارہ استعمال کا باعث ہوتا ہے جس سے انسان کو ہمیشہ محترز
رہنا چاہیے۔

بند کرے میں کوئلے یا لکڑی جلا کر بالپ وغیرہ روشن چھوڑ کر سو جانا ایک ایسا
سخت دہشتناک مگر کثیر الوقوع امر ہے کہ جسکے صدمے سے آج تک ہزار ہا جانوں کے
تلف ہونے کی نوبت پھونچ گئی۔

دو شخصوں کا ایک پلنگ پر سونا بھی اسی خرابی کو پیدا کرتا ہے لیکن مرد و عورت

طرف کا پھینچھڑھ قلب کو منضبط کرتا ہے جس سے قلب کے حرکات بڑھ جاتے ہیں اور اسکو سخت تکلیف ہوتی ہے۔

اسی طرح پشت پر لیٹنا بھی مضرت سے خالی نہیں ہوتا خصوصاً سحالت میں جب قلب یا سر ضعیف ہوتا ہے تو مؤخر دماغ میں بوجہ پشت پر لیٹنے کے خون کا اجتماع در حجاب ہوتا ہے جس سے انسان پریشان پریشان خرابین دیکھ دیکھ کر یا بوجہ خمیر یعنی خراٹے کے جب کا پیدا ہونا بوجہ بند ہو جانے قصبہ ریہ کے جو اس طرح کے سونے میں اکثر عارض ہوتا ہے۔ گھبرا گھبرا کر چونک پڑتا ہے۔ علی ہذا القیاس پیٹ پر سونا اعضا صدر و بطن کی حرکت کا مانع ہوتا ہے۔

بازو اور ماتھون کو سر کی طرف لیجا کر یا سر کے نیچے رکھ کر سونا سر و گردن کے دوران خون میں فرق ڈالتا ہے۔ اسی دورہ خون کے ٹھیک رکھنے کے واسطے یہ بھی ضرور ہے کہ ہاتھ پاؤں کو سونے میں ڈھیلا رکھیں تاکہ خون کا دورہ باسانی ہوتا رہے۔ لیکن سونے سے چونکہ مہم بالشان غرض انضمام غذا ہوتا ہے اس واسطے اسب ہے کہ اسکی ابتدا اس طرح پر کریں۔ اولاً ایک ساعت کے اندازہ سے جنب امین پر آرام کریں تاکہ فم معدہ سے غذا جلد متحدر ہو جائے۔ پھر جنب اسیر پر کچھ عرصہ تک سکون اختیار کریں تاکہ جگر کی حرارت معدے کو گرم کرے اور ہضم پر معین ہو۔ پھر بعد از ہضم سیدھی کروٹ پر آرام سے سوئیں۔

جس طرح حاجت سے زائد سونا قولے کو سست۔ سر کو بھاری اور استلائی امراض کا محدث ہوتا ہے اسی طرح نہ سونا بھی دماغ کو ضعیف غذا کے ہضم کرنے۔ مواد کے نفع دینے میں متور پیدا کرتا ہے جب جاگنے کی بہت کثرت کیجاتی ہے تو بسبب کثرت تحلیل

میں بڑھ جاتا ہے اور مہی اور صنفِ اوی امراض کا دور دورہ (جبکہ اثرِ شکت کے ساتھ لاغر و خشک امراض میں کج ثمرت دیکھا جاتا ہے) شروع ہو جاتا ہے جس سے ہمیشہ اخراجِ چاہیے علی الخصوص شبان میں۔

استقراغ و احتباس

بقائے حیات کے واسطے یہ وہ ضروری سبب ہے جس پر سب سے ضروریہ کا خاتمہ ہے اور اس لیے کہ جب کوئی غذا (جس کے بغیر ظاہر انسان کی زندگی محال ہے) اس طرح کی دوزین پر نظر نہیں آتی کہ جو تمامہ جزو بدن ہو جائے تو یقیناً یہ یقین کیا جائیگا کہ وہ جسمِ جسکو فصلہ یا نفل کے نام سے تعبیر کرتے ہیں اگر جسم میں ذخیرہ رہیں گے تو کچھ یہ ہی نہیں کہ خود فاسد ہو کر طرح طرح کے استلابی امراض کے حدوث کے باعث ہوں۔

نہیں۔ بلکہ جو اور غذا کھائی جائیگی وہ اُسکو بھی فاسد کر دینگے۔ اور ان مصروفوں کا سلسلہ و مان تک علی الاتصال منجھوگا کہ جس سے انسان کی جانبری نہایت مشکل ہوگی جسکا شاہدہ قویج وغیرہ میں اکثر کیا جاتا ہے۔ غذا کا لطیف حصہ جو کیکوئوس سمیوس کے بعد بذریعہ عروق ماسارنقا کے جگر کو کھینچ کر بعدِ تھوڑے انقلاب و استحالت میں ہضم ہوتا ہے اور بعدِ تھوڑے عرصہ میں دوبارہ ہضم ہوتا ہے اور پھر ایک نئی شکل پیدا ہوتی ہے^{۱۲} اس کے خون کی نالیوں میں گردش کرنے لگتا ہے جس سے دو چیزیں علیحدہ علیحدہ ہو کر ایک نفل کے نام سے نامزد و دوسری لطیف جو ہر کے اسم سے سسلی ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ دو چیزیں اس استحالت تک ایسی پاک و صاف نہیں ہوتیں کہ جس پر حقیقتہً ہم اس امر کا اطلاق کر سکیں کہ نہ اسمین اب کوئی لطیف چیز باقی ہے اور نہ اسمین کوئی کثیف چیز جسکے پورا کرنے کے واسطے قدرتی اقتضا سے معا۔ اور وہ۔ شرائین پیدا کیے گئے۔

لہٰذا یہ چھوٹی چھوٹی باریک رگیں ہیں جنکے ذریعے سے ہزار غذائیں آنتوں سے کھینچ کر جگر تک پہنچتی ہیں ۱۲۔

سفل اما رکے پچھا گزرا گزگا ہوں سے ٹھہر ٹھہر کر تاکہ آسمین کے مابقی لطیف
اجزا بنجذب ہو کر خون میں جا ملیں گزرتا ہوا مبرز سے خارج ہوتا ہے اور
لطیف جو ہر خون کی تنگ و باریک نالیوں میں جو تمام جسم میں جال کی طرح
پھیلی ہوئی ہیں اور وہ سے شرایین میں - شرایین سے عروق شعریہ میں -
عروق شعریہ سے ہر ہر مقام پر لطیف و پاک حصہ جزو بدن ہوتا ہوا اور وہ میں
پہنچ جاتا ہے اور اسی طرح پھر آسمان کی گردش کی طرح تابقائے زندگی آسمین
بھی چکر رہتا ہے جسکا ہمیشہ کثیف حصہ مختلف طریقوں سے پیشاب میں ملکر کچھ
پسینہ بزرگ کچھ سیل ہو کر کچھ لعاب کچھ کھٹ کچھ نچاٹ کچھ آنسو خون میں ملکر جیسا کہ
عورات میں آنکے معمولی ایام میں جاری ہوتا ہے کچھ ریاضت سے تحلیل
ہوا کرتا ہے - جس طرح سے بقاء حیات میں یہ سب امور ضروری خیال کیے جاتے
ہیں اسی طرح سے ان سب کا اعتدال پر ہونا حفظ صحت میں بہت دخل رکھتا ہے
استغواغ و احتباس کی ضرورت انسان میں بسبب تخالف اغذیہ - افربہ -
سن - صناعات - عادات - ریاضات - فصول کے مختلف طور پر دیکھی جاتی
ہے اب واسطے اسکی اعتدالی کوئی حد مقرر نہیں کیا جاسکتی - مگر ہر شخص اپنی
جینی عادت کو اپنی صحت کا معیار قرار دے کر اپنی صحت و غیر صحت کا امتیاز
کر سکتا ہے - چونکہ عموماً اغذیہ کا استعمال رات دن کی گردش میں دو مرتبہ
کیا جاتا ہے لہذا اسکی نفل یعنی براز کے دفعیہ کی ضرورت صحت کی حالت میں
عموماً دو مرتبہ ہوتی ہے اور بعض میں ایک مرتبہ جسکے واسطے ہر شخص کے اوقات
منضبط ہوتے ہیں - لیکن انب اوقات سفل کے دفعیہ کا وہی وقت ہے کہ

غذا کا کامل ہضم ہو گیا ہو اور اس کے لطیف اجزاء اس سے جدا کر لیے گئے ہوں جبکہ اس کے بعد غذا کے تقریباً ۱۰ گھنٹے کے سکون کی ضرورت ہوگی۔ اسی واسطے بعد غذا کے دفع برازی کی حاجت کا متنا ہونا ضعف معدے کے حدوث کا باعث ہوتا ہے گوارا و لا اسکی یہ وجہ نہیں ہوتی کہ غذا بغیر ہضم کے خارج ہو گئی ہو لیکن رفتہ رفتہ یہ خراب عادت اسطرح ضرور منجھ کر دیتی ہے۔

طبعی اقتضا کے وقت فضلہ کا دفع نکرنا اکثر اوقات توجیح۔ دروگر دہ کا باعث ہوتا ہے جس سے ہر فرد بشر کو احتراز چاہیے۔

قوام۔ مقدار۔ لون فضلہ کا مختلف ہوا کرتا ہے۔ لیکن جمود اور مقدار میں غذا کوئی مناسبت۔ رنگ میں مائل کجرت ہونا۔ یہ ایسے امور ہیں جو اس شخص کی صحت کی خبر دیتے ہیں۔ قبض کا رہنا اکثر امراض دروسر۔ سقوط اشتہا۔

فشیان تھے وغیرہ کے حدوث کا باعث ہوتا ہے اس واسطے یہ حافظ صحت پر ضرور ہے کہ لبت طبع کی فکر رکھیں۔ لیکن اس شکایت کے پیدا ہوتے ہی دیر مسئلہ کا استعمال بھی مضرت سے خالی نہیں ہوتا۔ گوارا وقت اس کا صحت سے مسامحہ

فوری اثر ضرور مشاہدہ کیا جاتا ہے مگر اسکی کثرت کی وجہ سے ایک قسم کا نتیجہ جو جو خوفناک امراض کا باعث ہوتا ہے۔ امعاء۔ معدہ۔ جگر میں پیدا ہو جاتا ہے اور

پھر رفتہ رفتہ امعاء میں مہس بڑھتا جاتا ہے جس سے ہمیشہ کے واسطے وہ قبض کے عارضے میں گرفتار ہو جاتا ہے۔ اور گویا یہ عادت طبیعت ثانی اس شخص کی

ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے پھر اسکو بجز سہل کے منفرد نہیں ہوتا۔ بلکہ قبض کے حدوث کے اسباب غور کریں اگر امتلائی آثار پر دانون تو غذا کا

استعمال کریں۔ اور اگر کسی طرح کا معدہ۔ اس میں نقل پاتے ہوں۔ اولاً
اشربہ دہنیہ اور اغذیہ ملینہ کا استعمال کریں ورنہ شیاف۔ عمل سے اس شکایت
کا ازالہ کریں اور آخر میں مجبوراً ادویہ سہلہ سے کام لیں۔

پاخانہ کا صاف نہ ہونا یا ٹھریوں میں پانی کا ٹھننا اسکے فرسٹ کا خام ہونا یہ ایسے
امور ہیں جو صحت میں از بس خلل انداز ہوتے ہیں۔ براز کی بہ نسبت پیشاب
بدفعات کثیر خارج ہوا کرتا ہے جسکی علت یہ ہے کہ پانی میں بہ نسبت اغذیہ کے
اجزائے غذائی کم ہیں۔ پیشاب کا عموماً اعتدالی رنگ مائل بزدی ہوتا ہے
جسکی بزدی از جن کے پوست سے کسی قدر مشابہت رکھتی ہے۔ لیکن جب پانی
وغیرہ بکثرت پیاجاتا ہے تو سفید اور اسی طرح جب کوئی رنگدار چیز کا استعمال
ہوتا ہے تو کسی قدر متلون ہو جاتا ہے۔

پیشاب کا شانہ میں جو اسکے جمع رہنے کی تھیلی ہے زائد عرصہ تک روکنا
سلس البول و پتھری وغیرہما کے پیدا ہو جانے کا قوی باعث پڑتا ہے۔ اور
چونکہ اسمین ایک تیز صفاوی قسم کا مادہ ملا رہتا ہے وہ اکثر اوقات قرص پیدا
کرتا ہے۔ اسی طرح پر جاع کے بعد فوراً پیشاب کرنا امراض مذکورہ کا محدث
ہوتا ہے۔ غذا کے بعد پیشاب کرنے کا عادی ہو جانا بہت امراض پتھری۔
درود گردہ۔ وغیرہما سے انسان کو امین کر دیتا ہے۔

تجربے سے کسی قدر یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ ایسے مقام پر پیشاب کرنا جہاں پر بوز
و ام تشک والے نے پیشاب کیا ہو انھیں مذکورہ امراض میں انسان کو مبتلا
کر دیتا ہے۔ گو یہ تجربہ ابھی قابل وثوق نہیں لیکن تاہم احتیاط شرط ہے۔

اگر ماکے زمانے میں باوجود کثرت استعمال پانی کے بہ نسبت سرمہ کے پیشاب کا کم خارج ہونا اس خاص تعلق و نسبت کو جو مابین الجلد و اعضا بول کے ہے عمدہ طور پر ثابت کرتا ہے۔ جسکی خاص علت یہ ہے کہ گرما کے زمانے میں بوجہ حرارت آفتاب کے بذریعہ مسامات رطوبات پسینہ نیکر خارج ہوتے ہیں برخلاف سرمہ کے کہ انہیں بوجہ برد ہوا کے اسقدر رطوبات تحلیل نہیں ہوتے جسکے سبب اس فصل میں پیشاب کی زیادتی دیکھی جاتی ہے۔ اسی طرح سے مابین افزاء جلدی و افزاء غشیہ مخاطیہ جو اعضا سے باطن و اعضا سے تنفس پر محیط ہیں۔ ایک خاص تعلق ہے۔ جب بسبب برد خارجی و تکثیف مسامات کے جلدی افزاء بالکل کم ہو جاتا ہے تو غشیہ مخاطیہ کا افزاء بڑھ جاتا ہے۔ اسی وجہ سے پسینے کے نہ نکلنے سے اسہال۔ تھمہ۔ نزلہ۔ کھانسی۔ پیدا ہو جاتی ہے۔ جسکا وجود انسان کی سر مابین ادنیٰ بے احتیاطی سے ہو جاتا ہے۔ خصوصاً ایسی حالت میں کہ اُسکے بدن پر پسینہ ہو اور وہ برد خارجی سے احتراز نہ کرے تو یہ عوارض نہایت سرعت کے ساتھ پیدا ہو جاتے ہیں۔ اسی واسطے نزلہ زکام کی حالت میں تدبیر کرنا اُنکے شدائد کو المضاہف کر دیتا ہے۔

غده عرقیہ جو کوریون و نیچ خلوی کے اجزائے غائرہ کے خفوات میں پائے جاتے ہیں یہ بیضادوی یا مخروطی شکل کے سُرُخ اجسام ہوتے ہیں جو بواسطہ ایک نالی کے جو بہت پیدار ہے اندر سے جو ہر کوریون میں گزرتے ہوئے جلد کی سطح خارجی کی جانب بواسطہ فتحہ دربیہ کے تمام ہو گئے ہیں اور اُن نالیوں کے ذریعے سے وہ بخاری و مانی مواد کو خارج کیا کرتے ہیں۔ میکر سکوپ کے ذریعے سے معلوم

ہوتا ہے کہ یہ غد و مغابین میں یا ان مقامات پر جہاں سے عرق بکثرت نکلتا ہے
کبیر الحجم ہیں۔ فتحات و ریبہ جنکو مسامات کے نام سے نامزد کرتے ہیں۔ جسم میں
بکثرت پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ معلم کراؤس نے یہ مسامات کف دست کے ہلیک
قیراط مربع میں ۲۸۰۰ پائے۔

گویہ جلدی استفراغ ہمیشہ قلت و کثرت کے ساتھ رہتا ہے لیکن سرمائے
زمانے میں بوجہ تکثف مسامات کے ایسا غفی و خیر محسوس ہو جاتا ہے کہ بخارات
فورا نکلتے ہی تحلیل ہو جاتے ہیں جسکا امتیاز اس وقت تک نہیں ہو سکتا کہ جلد کا
کوئی حصہ کسی ایسی چیز سے پیٹا بجائے جہیں مسامات بہت تنگ تنگ ہوں
جیسے موم۔ چربی۔ جھلی۔ کھال وغیرہ۔ وغیرہ۔

پسینہ کے ساتھ ہمیشہ ایک قسم کا دسومت ناک مواد خارج ہوا کرتا ہے جو بعد
خشک ہو جانے پسینے کے بھی باقی رہتا ہے۔ اس مادہ کو جب اس میں گرد و غبار
مل جاتا ہے چرک کے نام سے تعبیر کرتے ہیں جو جسم پر نسل ایک دوسری رفیق جلد
کے پیدا ہو کر جلد کے وظائف میں خلل انداز ہوتا ہے جسکا نتیجہ خرابیوں کے پیدا
کرنے میں تکثف مسامات سے بھی کہیں زائد بڑھ جاتا ہے۔ اس کے جسم میں جوین
پڑ جاتی ہیں۔ اکثر امراض جلدی۔ خارش۔ داد۔ جذام۔ ثور۔ وغیرہ کا وہ
سبب ہو جاتا ہے جس سے بچنے کے واسطے جسم کا ہمیشہ پاک صاف رکھنا ایک
نہایت عمدہ تدبیر ہے۔ جو لوگ اسکو محبوب رکھتے ہیں انکو حکیم مطلق اپنے کلام
پاک میں اِنَّ الْمَدْحِبَ الْتَوَابِينَ وَحَيْثُ الْمُتَطَهِّرِينَ کے لقب سے یاد کرتا ہے اور
ایسا عجیب کہ ایسی مصلحت سے ہر روز قبل غذا کے غسل کرنا مذہب ہنود میں مذہبی

فرض سمجھا گیا ہو۔ لیکن اس بے بہا عمل کا عملدرآمد ایسے بقیاعدہ طریقے سے کیا جاتا ہے کہ اسکے فوائد تو درکنار اور نقصانات و خرابیاں گلے کا مار ہو جاتی ہیں کھلے میدان میں جہاں ہوا کے جھونکے آندھی کی طرح چلتے ہوئے ہیں ٹھٹھڑے ٹھڈے پانی سے غسل کرنا وہ بھی نصف بدن تر نصف خشک۔ بدن کا ملنا نہ صاف کرنا مسامات کو بند کر کے جلد کی وہی صورت کر دیتے ہیں جو بطور وغیرہ کی جلد کی اُنکے پر نوچنے کے بعد ہو جاتی ہے۔ اُس وقت ایک طرح کا ارتعاش و اختلاج جسکو لپکپی سے تعبیر کرتے ہیں پیدا ہو جاتا ہے جلدی افزا موقوف نبض صغیر غیر منظم۔ رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ یہ وہ نقصانات ہیں جو فوراً اُسی نہانے کی حالت میں پیدا ہو جاتے ہیں۔ خصوصاً کھول مشائخ۔ ضعفاء۔ میرود المزاج۔ سرما کی فصل میں علی الخصوص عورت کھلنے کی حالت میں تو نہایت ہی مضر ترین مشاہدہ کی جاتی ہیں۔ البتہ گرما کے زمانے میں جب گرمی کی شدت ہو اور پسینے کا نکلنا موقوف کرنا۔ یا اُس سستی و ضعف کا مرفع کرنا نہ لفظ ہو جو کثرت عرق سے حاصل ہوتا ہے وہ بھی اُن اقویا میں جو محروم المزاج و جو ان ہیں وہ بھی ایسے پانی سے غسل کرنا جائز و مناسب ہے جسکی سردی کا درجہ ہوا کی سردی کی برودت کے درجے سے بہت زائد نہ ہو۔ بلکہ جس طرح سے گرمیوں کے موسم میں نہروں کا پانی سرد ہوتا ہے اُسکی بھی ویسی ہی سردی ہو۔ ایسی ضرورتوں میں جاری پانی نہ صرف دریا میں غسل کرنا (جسکا پانی نمکین آہستہ کو بھی شامل ہوتا ہے اور اُسکے امواج کا تلاطم اُس اثر کے پہنچانے کا ایک قوی ذریعہ ہے جسکی وجہ سے

جلد کو خوب صاف و پاک کرتا ہے) بہت انسب ہے۔ ورنہ ہمیشہ نیم گرم پانی سے جسکی حرارت کا درجہ ۲۰ سے ۳۰ تک ہو غسل کرنا چاہیے ایسے پانی سے غسل کرنا بوجہ حرارت لطیفہ کے بدن کو نرم۔ چرک کو دور۔ پسینہ کو نکالتا۔ دل کو خوش کرتا ہے خصوصاً کھول۔ مشائخ۔ ستورات۔ اطفال۔ عوامل۔ دودھ پلانے والی عورتوں کو ایسے پانی سے غسل کرنا نہایت سودمند ہے لیکن جب پانی بہت گرم ہوتا ہے تو جلد کی طرف بوجہ لذع و تنہہ کے خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے جس سے جلد سرخ و متفح ہو جاتی ہے قلب منقبض۔ چہرہ تپتا جاتا ہے۔ آنکھیں سنبرخ۔ نفس متواتر ہو جاتا ہے۔ پسینہ بکثرت نکلتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر اس شخص کا دماغ ضعیف ہو تا ہے یا احتیاجات مغیہ کی اس میں استعداد ہوتی ہے تو اسکی حیات کی کشتی سکتے کی بھڑور میں پھنسنے کی آہ آہ فنا ہو جاتی ہے۔ غسل خواہ آب سرد سے ہو خواہ گرم سے لیکن اسکے بعد ہوا سے سرد سے بہت احتراز چاہیے۔ جسم کی تری کو بہت جلد نشف کرنا چاہیے خصوصاً آب گرم کے غسل کے بعد بہت احتیاط چاہیے اس واسطے کہ اسوقت میں مسامات کے فرومات کھل جاتے ہیں جسکے ذریعے سے برد خارجی کا پورا انزعاف باطن پر پڑتا ہے اور وہ مادہ جو خارج ہونے کے واسطے حرکت پا چکا تھا اب سب بند ہو جانے مسامات کے نکلنے کا راستہ نہیں پاتا جو پھر رجعت تہقیری کر کے اندرونی اعضاء کی طشہ متوجہ ہونا شروع کرے گا۔

حام میں غسل کرنا ہمیشہ خصوصاً سرمایہ بشرطے کہ قدیم البنا ہو بہت انسب ہوتا ہے ورنہ بشرط مجبوری بہت مقام پر آہن کی طرح ٹپ میں بیٹھ کر ورنہ دریا میں چھوٹے

نسل کرنے میں فقط پانی کا جسم پر بہا دینا مفید نہ ہوگا بلکہ جسم کو خوب ملنا صابون وغیرہ لگا کر چرک دینا کرنا چاہیے۔ گرمی میں تیسرے روز۔ ورنہ ہر ہفتے میں ایک بار اسی طرح سے سرمایہ میں فی ہفتہ ایک بار۔ ورنہ دو ہفتے میں تو ایک بار ضرور غسل کرنا چاہیے۔

آنسو بھی گو مثل عرق کے ایک رقیق فضلہ ہے لیکن چونکہ وہ کبھی دھس سے بواسطہ دونالیوں کے جنکوفات دمیہ سے تفسیر کرتے ہیں غدہ دمیہ میں ہو کر ہمیشہ آنکھ میں نکلا کرتے ہیں جس سے آنکھ میں ایک قسم کی تری رہتی ہے اور وہ اس کی جسم سے بسرعت ہر طرف حرکت کر سکتی ہے۔ اس واسطے اسکا زائد استفادہ یا تحلیل کرنا یا اسکے ذریعے فضلات کا اس طرف رجحان کر کے اپنی بصارت کو اپنے ماتھے سے کھونا اعلیٰ نصف الحی کا مصداق بننا ہے۔ ایسے کثرت بکا و گریہ جسکے نتیجے کے مشاہدے کے واسطے یعقوب علیہ السلام کا قصہ مشہور ہے وگرو غبار سے جسکی حفاظت کے لیے قدرتی اقتضا سے بلکہ میں بھی پیدا کی گئی ہیں استرا کرین یا مجبور ہی کی حالت میں عینک وغیرہ کو آنکھ کی سپر بنائیں اس واسطے کہ ان دونوں ذریعوں سے آنسو بکثرت نکلتے ہیں جس سے آنکھ پر نہایت برا اثر پڑتا ہے۔ کبھی آنکھ میں ایک قسم کا ہجیان پیدا ہو جاتا ہے جس سے درد وغیرہ کے عارضے میں وہ گرفتار ہو جاتا ہے۔ کبھی آنکھ میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے جو بصارت کے واسطے سخت مضر اسباب ہیں۔ لیکن مجھ کو اس مقام پر اس امر سے ہندوستان کے ایسے نوجوانوں کو جنکی آنکھوں پر مشرقی وضع کی تیز شایین پڑ ہی ہیں مطلع کر دینا ضرور ہے کہ شارٹ سائڈ کا حیلہ کر کے قدرتی آنکھوں کے مقابلے میں تیز

کی آنکھوں سے کام لینا یا دھوپ کا غدر کر کے رنگین عینکوں کا لگانا قیستِ ا
 بتوڑے زمانے میں آنکلی آنکھوں نہ ایسا نازک و کمزور کر دے گا کہ پھر وہ آفتِ
 کی روشنی میں چگوڑ کی طرح بھی اپنی آنکھوں کو نہ کھول سکیں گے۔ البتہ
 وہ پہاڑی مسافر جنگلی آنکھوں کے سامنے قطع منازل میں ہر طرف برف کے
 ٹیلے نظر آتے ہیں۔ یا وہ ہماز کے چلانے والے جنگلی قوتِ باصرہ کا دارِ طلوع
 سے غروب تک پانی کی سطح پر محیط رہتا ہے اور وہ پانی کے ملاطم امواج کو بغور
 دیکھتے رہتے ہیں یا وہ اہل حرفت جو محلی و چمکدار سطوح پر کام کرتے ہیں یا وہ
 جنگلی آنکھوں کو ہر وقت آگ کے شعلوں سے مقابلہ کرنا پڑتا ہے ایسے اشخاص کو
 رنگین عینکوں کا لگانا ضرور نفع دیتا ہے۔

آنسو کی طرح آبِ بینی جو غشاءِ مخاطی یا لعابِ دہن جو غدولعابیہ یا لکت
 جو غشاءِ مخاطی ریہ سے ہمیشہ بقدر ضرورت ایک خاص مقدار پر خارج ہوا کرتا ہے
 وہ فی الواقع اپنے اپنے اعضا کے واسطے بکار آمدِ اشیا ہیں کہ جن پر ان اعضاء
 کی صحت اور اپنے اپنے وظائف کا انجام دینا موقوف ہے۔

جو لوگ ناس کے ذریعے سے آبِ بینی کا زائد اخراج کرتے ہیں انکو یہ ضرور ہے کہ
 وہ اپنے اپنے سر مبارک کی خبر لین۔ ورنہ مخاطی مادہ کم ہو کر دماغی اعصاب
 اور اسکے اغشیہ بلکہ خاص جو ہر دماغ میں ایسی بیوست پیدا کر دیگا کہ بنا دہل
 کتان۔ تیل۔ حریر سے بھی مخاطی مادہ کی حفاظت نہوسکیگی اور رفتہ رفتہ اُنکے
 حواس میں خلل پڑتا جائے گا۔

اسی طرح جو لوگ متبا کو ذریعے سے لعابِ دہن کو بکثرت خارج کرتے ہیں اُن

حضرات کے یہ بھی گونگندار رہنا چاہیے کہ جس چیز کے خارج کرنے میں آج وہ
 حریص ہیں کل اُسکی کمی رنگ لاکر اُنکو اسکا ذائقہ چکھائیگی اُنکی قوت ذائقہ
 میں فرق پڑ جائے گا حتیٰ کہ لقمے کا ازوراد بھی بشکل ہوگا۔ ہضم میں ضعف
 آجائیگا۔ علیٰ ہذا القیاس جو اشخاص حقے کے ذریعے سے رطوبات بلغمیہ کے اخراج کو
 ایک امرِ محسن سمجھتے ہیں اُنکو اُسکی ان ہولناکی خرابیوں سے جنگو میں سابقاً متبا کو
 کے بیان میں قلمبند کر چکا ہوں بالکل نسیا نسیا کر دینا مناسب نہیں۔ وہ وہ
 رطوبت ہے جسکی وجہ سے پھیپھڑوں کو حرکت کرنے میں بڑی آسانی ملتی ہے
 اور ہر دم کی حرکت اُسکی وجہ سے پھیپھڑے کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتی۔
 دم طمشی جسکی ابتدا استورات میں باعتبار اُنکے اختلاف ازجہ و ساکن کے
 مختلف طور پر اقلیم حارہ میں ۸ سے ۱۲۔ تک اقلیم معتدلہ میں ۱۲ سے ۱۶۔ تک
 و اقلیم بارہ میں ۱۶ سے ۲۰۔ تک مشاہدہ کیجاتی ہے اور جسکے قیام کا زمانہ
 تقریباً ۳۰۔ سال تک رہتا ہے۔ فی الحقیقت یہ ماہواری تنقیہ جسکا ہر دور میں
 دورہ عموماً ۳۔ سے ۸۔ روز تک رہتا ہے اُنکی صحت کے حفاظت میں اعجازِ سبحانی
 کا اثر رکھتا ہے۔ اسکے ذریعے سے وہ فضلات و موادِ جنگو وہ ریاضت کے
 ذریعے سے دفع نہیں کر سکتیں خارج ہو جاتے ہیں۔ لیکن اُنکی ناقص العقلی
 اس طبعی دفعیہ میں بھی ایسا نقص پیدا کر دیتی ہے کہ میں یقین کی قسم کھا کر
 کہہ سکتا ہوں کہ اُنکے اکثر امراض کی حدود کی وہی خرابیاں سببِ سابق
 واقع ہو جاتی ہیں جنکی وہ اُس زمانے میں اپنی دانشمندی سے مرکب ہوتی
 ہیں۔ لہذا ایسی حالت میں اس مقام پر میرا اُنکی بابت کچھ ہدایات کرنا چاہتا

بے موقع نہوگا۔ جب وہ اس سن کو جبکہ نشان مین بتلا چکا ہوں پنجپین
اور باوجود اسکے انہیں دوسری استلا کی کثرت پیدا ہو ایسی حالت مین
انکو آن وسائط و وسائل پر عمل کرنا چاہیے جسکے ذریعے سے عام استلا کا
رجحان رحم کی جانب ہو جائے۔ مثلاً ناف سے گھٹنوں تک ملنا۔ یا گرم کپڑوں
سے گرم رکھنا۔ یا آئرن۔ بھپارہ لینا۔ لطیف ریاضت کرنا۔ شہد ساقین
یا نصد صاف نہ لھو لٹا یا از دواج جو اس غرض کے حاصل ہونے کے واسطے
بہت پُر اثر عمل ہے۔

گو ابتداء ابتدا و ظہور اول طمث سے دوسرے دورہ کا فاصلہ کبھی کبھی ایک سال
کا بھی ہوتا ہے لیکن پھر ہر مہینے مین معمولی ایام ہو جاتے ہیں جبکہ ماہواری دورہ
کسی مین ۲۵۔ کسی مین ۳۰۔ کسی مین ۴۰۔ روز کے بعد ہوتا ہے مگر سب سے
بہتر وہی عورتیں ہیں جنکا یہ دورہ سال مین ۱۳۔ مرتبہ ہوتا ہے۔ جب انکے ایام
معمولی معمولی ہو جاتے ہیں تو انکو اس اجر کے زمانے مین حرکات نفسانی۔
برد شدید۔ اغذیہ بطی الہضم سے بہت محفوظ رکھیں۔ انکو ان ایام مین آب سرد کا
استعمال خصوصاً سرد پانی سے استنجا کرنا۔ سستعل فریجہ کو دن مین دوا کی تیرتہ نہ بدنا
سخت مضر ہے۔ علی ہذا القیاس انکو اعراض نفسانی سے بھی باز رکھیں ورنہ
اعراض سوء ہضم کے باعث ہو کر احتباس یا تقلیل کر دیں گے۔ ریاضت کثیر و جماع
سے بھی باز رکھنا چاہیے۔ ورنہ انکی زیادہ ریاضت زیادتی جریان کی باعث
ہو کر کثرت ضعف کی علت ہوگی۔

جبکہ اسکا انقطاع اس زمانے کے پہلے جسکو مین پہلے لکھ چکا ہوں معلوم ہو تو اس سے

بخبری اچھی نہیں۔ بلکہ اُس حالت میں وہی تدابیر کرنا چاہیے جنکو میں بیان کر چکا یا کسی لائق طبیب سے رجوع کریں ورنہ امتلا کی حالت میں مختلف امراض در دوسرے دوار سقوطِ اشتہا۔ اوجاع مفصل۔ اختناقِ الرحم۔ اعراضِ صدر۔ ^{۱۲} یہ ایک علامت ہے کہ عینِ حیرت و کوشش کے دور میں ہو چکا ہے۔ مایو لیا۔ جنون کا خوف رہتا ہے۔

گو معنی مثل دیگر فضلات کے فضلہ نہیں ہے لیکن چونکہ عموماً اسکا استفراغ بھی کیا جاتا ہے اس واسطے میں اسکی بابت کچھ گفتگو کرنا چاہتا ہوں۔

فی الحقیقت جو ہر سنی جسم انسان میں اعلیٰ درجے کی قوت یا ایک کرامت کا مادہ ہے جسکے ذریعے سے وہ حکیمِ خدا اپنے مثل دوسرے انسان کے پیدا کرنے پر قادر ہوتا ہے لیکن جب باوجود اسکی کثرت کے اسکا بے موقع احتباس کیا جاتا ہے تو مختلف امراضِ شہاے حارہ۔ در دوسرے مایو لیا۔ و سواس۔ اختلالِ حواسِ خفقا۔ دوارِ غیرگی چشم سے سامنا ہوتا ہے۔ اسکے احتباس کا خراب اثر ہمیں پر اگر ختم نہیں ہو جاتا بلکہ میں خیال کر سکتا ہوں کہ اسکا قوی اثر عمر کے کم کرنے میں موثر ہو سکتا ہے۔ یہ میرا خیال ہی خیال نہیں ہے بلکہ میں اموات کے رجسٹر میں اس امر کو دکھلا سکتا ہوں کہ جن مرد و جن عورتوں کا عقد ہو گیا انکی عمر کا زمانہ باوجود اسے کہ وہ نسلِ اولے مرد و عورت اپنی اولاد کے ذریعے سے سخت سخت تکالیف و امراض میں مبتلا رہے لیکن تاہم انکی زندگی کا زمانہ ان مرد و عورتوں سے زائد ہوا۔ جنھوں نے اس فعل سے مطلقاً احتراز کیا۔ اس واسطے اس فعل سے جسکا وجود ابتداءً آفرینش سے ہے اور انتہا تک قائم رہے گا۔ مطلقاً اساک کرنا دشمنی سے منزوں و مظلوم ہوتا ہے۔ لیکن اسکا بے طریقہ بیقاعدہ استفراغ یا اسراف کے نقصانات تو

اسکی خرابیوں سے بھی بدرجہا بڑھے ہوئے ہیں۔ سب سے پہلے وہ وبا سے عام دشمن جان ہے جسکی سمیت انفر عالم میں پھیلا ہوا ہے۔ جسے بہت سے خانہ فون کو تباہ کر کے خاک میں ملا دیا۔ جسے بہت سے اٹھتی جوانی والوں کو جو اپنے صُن خدا داد کو دیکھ دیکھ کر غرور کرتے تھے۔ ایسا پانچ۔ مہول۔ بد صورت کر کے اُنکی جوانی کے خال و خط کو بڑھا پے کی جھڑیوں سے مبدل کر دکھایا۔ وہ کون؟ مینی زنا۔ جسکی وجہ سے مختلف افرجہ کے نطفوں کا اجتماع ایک عضو شریف میں ہو کر نہر باب ایک مان کا سعادتمند بچہ آتشک یا سوزاک نامی پیدا ہو کر اپنے وہ کھیل تماشے دکھلاتا ہے جسکے اثر کا دھبہ نہ تھا و نہ پست تک اُنکی نسلوں سے نہیں جاتا۔

اس عالمگیر خرابی کی اسناد کے واسطے سب سے قوی وعدہ تر وہی تدبیر ہے جو ہر مذہب و ملت میں خدائی یا مذہبی فرض سمجھا جاتا ہے جسکو نکاح یا عقد یا ازدواج کے نام سے نامزد کرتے ہیں۔ فی الحقیقت ازدواج جسکی رسم مختلف مذاہب میں مختلف طور پر دیکھی جاتی ہے وہ ایسے حکیمانہ خیالات کا ایک عمدہ نتیجہ ہے جسکو حفظ صحت میں بہت بڑا دخل ہے۔ حفظ مال و اسباب جو حفظ صحت کا اس المال ہے۔ بغیر اس قاعدے کی پابندی کے او باس عورتوں سے ممکن نہیں۔ کیا جانتے ہو کہ اُسکے نہونے سے انسان کی کیا حالت ہوتی ہے؟ امیر فقیر ہو جاتے ہیں۔ مالدار بھیک مانگنے لگتے ہیں۔ کھانے۔ پینے۔ سو گئے۔ جا گئے۔ عیش۔ آرام۔ چلنا۔ پھرنا۔ جو حفظ صحت کے اسباب ہیں انہیں فرق آ جاتا ہے جس سے وہ سخت امراض میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ اپنی پیاری اولاد کی تعلیم و

تعلیمین کو شش کرنا۔ اُنکے واسطے مایہ مضاعت چھوڑنا۔ اپنی ہمدردی نہم نفس۔
 مونس رفیقہ کا جسے تمام عمر وفاداری کے ساتھ تمھارا ساتھ دیا۔ تمھاری رحمت
 کو اپنی راحت۔ تمھاری تکلیف کو اپنی تکلیف سمجھی۔ اسکے بڑھاپے
 کی حالت میں ہمدردی و خبر گیری کرنا کیا بجز اس طریقے کے ممکن ہے؟ نہیں
 نہیں۔ یہ زمانہ تو اُنکا وہی زمانہ ہے جس میں شیخ علیہ الرحمہ قاتلو باہتسین
 کا حکم سناتے ہیں۔ اسی طرح پر جہان تک کوئی منصف مزاج انسان اُن
 مذہبی قیود و خدائی احکام پر غور کرے گا و مانتا کہ انکو سراسر حکمت کا مجموعہ پائیگا
 مثلاً کیا جانتے ہو کہ اپنے اُن اعزاء و اقارب کے ساتھ جنین خون۔ دودھ۔ کی کسرت
 ہوتی ہے۔ (مثلاً بہن بھائی) ازدواج شرعاً کیون حرام کر دیا گیا۔ مین شکو
 اس راز سر بستہ سے آج باخبر کرتا ہوں۔ اسمین حکیم مطلق کی یہ حکمت ہے کہ اگر
 ایسا عزیز اپنی عزیزہ کے ساتھ منعقد کیا جائے گا تو اُنکے وہ امراض خلیو اُنھوں نے
 اپنے آبا اجداد سے ٹھوڑے حصے میں پائے تھے اُنکی اولاد اُن سب کی مجموعہ ہو جائی
 جسکی وجہ سے اُنکی صحت میں سخت فتور برپا ہوگا۔ برخلاف ازدواج بالغیر کے
 کہ اگر ان میں ایک مریض ہے تو دوسرا صحیح ہے اور اگر بالفرض وہ بھی بیمار ہے
 تو امراض میں اختلاف ہے جسکی وجہ سے اُنکی اولاد کو ویسے مصائب پہنچنے
 جیسا کہ صورت اولیٰ میں خیال کیا جاتا ہے۔

تزوج سے اصلی و مہتم بالشان غرض ابقاء نوع انسانی ہے اسوجہ سے قبل از بلوغ
 شادی کرنا تو کوئی ذی ہوش پسند نہ کرے گا لیکن بعد از بلوغ بھی فوراً عقد
 کر دینا دراصل اپنے سر کے اُس گران بار سے جو اُنپر اُنکے خدا کا فرض تھا سبکدوش

ہونا اور اپنے ازدول عزیز بچوں کو ایسی زنجیر و ن میں جکڑ بند کر دینا ہے کہ جو ان کے
نشو و نما کے مانع ہوتا ہے دور از محبت ہے۔ لیکن مجھ کو اپنی اس تقریر سے اُن غلط فہمی
لوگوں کی تائید نہیں منظور ہے جن کا مسلک یہ ہے کہ ”۲۵ یا ۳۰ برس کے سن میں
شادی کرنا چاہیے“ جسے اس زمانے کی موجودہ حالت کو ایک سرسری نظر سے
بھی دیکھا ہو گا وہ یقیناً دنیا کے کسی بلند ٹیلے یا پہاڑ پر کھڑا ہو کر بہت دور بلند کہیں گا
”کہ اُمی اپنی اپنی اولادوں کے خیر اندیش مان باپوں اس ۱۴-۱۵ صدی کے زمانے
کے نوخیز عروالوں میں سے شاید فیصدی ایک ہی ایسا جوان صلح بکلمے لگا کہ
جسے بالغ ہو کر اپنے سرکش نفس کو اپنی شادی کے دن کا دلاسا دے کر اِلْتِماس
شعبۂ مَنّ النجوں کا پورا ایک برس بھی کاٹا ہو ورنہ باقی سب کے نسب بڑے بڑے
دعوے کرنے والے تم ایسے تنک ظرف پاؤ گے کہ جن کا جام لبریز ہو کر پھر ان کے سینھے
نہ سنبھل سکا آخر کو جھلک ہی پڑا“ اگر میری رائے ان (۹۹) کی بابت بھی پوچھی
جائیگی تو مجھ کو اسکے کہنے میں کچھ بھی پس و پیش نہو گا کہ ۹۹-۱۰۰ کے ارتکاب نہ
کا قوی باعث اُنکی شادی کی تعویذ تھی جسے اُنکو برا نگینہ کر کے زمانائے اس شعلہ زن
آتشکدے میں ڈال دیا جسکی حدت اُنکی آئندہ نسلوں کے دماغ بھی شوق کرتی رہیگی
اس واسطے نسب رائے یہی ہے کہ جنس ذکر کی شادی ۱۵-۱۶ تک وراثت کی
۱۳-۱۴ تک کروینا چاہیے بشرطے کہ وہ اس عمر کو پہنچا کر ضعیف و غیر بالغ نہوں
لیکن اگر کسی نوجوان کی پاکدامنی کی امید و اتق ہو تاہم نسب و اولاد لایسی ہے
کہ ۲۰-۲۵ تک اسکو سلسلہ عقد و ازدواج سے بازخیر ضرور کر دین۔ تاکہ اُس

نوجوان کے (روحانی الحقیقت ابھی معصوم بچہ ہے) اتنا ٹوٹنے کا وبال اُسکے والدین کے سر نہو۔

واقعی شادی وہ خوشی کی گھڑی ہوتی ہے جو مدتوں کے بعد بڑی بڑی تہنائوں سے انسان کو نصیب ہوتی ہے جسکے بعد انسان کو اپنے پس و پیش - نفع و ضرر کی کچھ بھی خبر نہیں رہتی۔ لیکن اُس بوالہوسی میں اُسکو کبھی کبھی اسکا بھی خیال کر لینا چاہیے کہ میں کیا کرتا ہوں اور کس چیز کو خارج کرتا ہوں اور اسکا کیا نتیجہ ہوگا۔ اس نہی حرکت میں شیر و شکر کی طرح ہمیشہ منہمک رہنا تھوڑے دنوں میں تمہارے اعضا کو سست قوی کو پست کر کے تھکوا عصابی امراض در دوسرے لہوہ - فالج - رعشہ - سدر - دوار - نسیان - صرع - سکتے میں گرفتار کر دیگا۔ یہ تو آخری حالات ہیں لیکن سب سے پہلے تمہاری قوت شہوانی ہی صاف جواب دیا جائیگی پھر تمہارا دل چاہے گا لیکن تم سے کچھ نہو سکے گا۔ پھر تلو بوب - طلا - کشتہ - سنکھیا کے استعمال کی نوبت پہنچے گی جسکے بیوق استعمال سے تمہاری جان کے بھی لاپے پڑنے کی اسکی کثرت میں یہ وہ ناگزیر و شدنی واقعات ہیں جو بہت سے تمہارے سہن بواوہوں کو متھے پشتر پیش آچکے اور اسی طرح خدا نخواستہ تھو بھی پیش آنے والے ہیں۔ جس چیز کی داد و دہش - خراج و اخراج میں آج تم حاکم کے نام کو شرماس ہو کیا جانتے ہو؟ وہ کیا ہے؟ وہ تمہارے حوصلے - ہمت - جرات - جدت - حیات کا مادہ ہے۔ وہ تمہاری روح - دل کی - دماغ کی - آنکھ کی طاقت - تمہارے جسم کی جان تمہارے اعضا کی قوت ہے۔ کیا تمہارے کانوں نے ابھی تک پیغمبر آخر الزمان صلعم کے اس فرمانے کو نہیں سنا؟ اِنَّ ہُوَ لَا یُؤْعِنُکُمْ۔

دماغ ساقیگ « وہ تو تمھاری آنکھوں کا نور ہے تمھاری ہڈیوں کا مغز ہے۔
 چونکہ جث انسان کے باعتبار قوے و مزاج کے تفاوت ہوتے ہیں اسوجہ سے تین
 جماع کے اوقات کی تعیین و تحدید نہیں کر سکتا لیکن انسب و ادولے ہی ہے کہ
 نہتے میں دوبارے زائد اس فعل کا ارتکاب نہ کریں یا جب خود بخود بغیر کسی خیال
 و کسی اس قسم کے تذکرے وغیرہ دیکھنے کسی صورت حبلیہ کے باقتضای طبیعت اس
 امر کی خواہش پیدا ہونی ہو لیکن ہمیشہ اس امر کا خیال رکھیں کہ اسکا آثار اچھا نہیں
 مَلَائِشَہنْ مِّنْ شَرِّکِ الْحَمَامِ وَ دَا عِیۡتَہُ الصَّحِیۡحِ اِلَیَّ اِسْقَامِ
 دَوَامُ مَدَامَیۡہُ و دَوَامِ و سَطِیۡہُ وَ اِذَا خَالَ الطَّعَامِ عَلَی الطَّعَامِ
 سب سے زائد اسکی مضرتوں کا خراب اثر ان لوگوں پر پہنچتا ہے جو مرد فستہ یا
 بالکل لاغر و نحیف یا جنکے اعصاب سست و آلات تنفس کمزور۔ اعضاے ہضم
 ضعیف ہوتے ہیں۔

جوانی کے جوش و خروش کا عالم جب کوچ کر چلے اور سن انحطاط کی آمد آمد ہو تو
 اب سلامت روی کی چال چلنا چاہیے یہاں تک کہ سن شیخوخت کو پہنچ کر گامیت
 اس حرکت سے احتراز کرے کیونکہ خیر سے اب اس چیز کی پیدائش ہی نہیں سطر
 سے ستورات بھی سن ایاس کو پہنچ کر اس سے اجتناب اختیار کریں۔

جس طرح سے غذا کے بعد جماع کرنا استلابی بیماریوں کا باعث ہوتا ہے اسطرح
 بالکل خلا میں بھی میسبی امراض کا خوف رہتا ہے جسکے ازالہ میں سخت وقت و دم

لے تین چیزیں ہیں جو موت کی حسین ہیں اور صحیح شخص کو بیماریوں کی طرف سے بلائے والی ہیں۔

ہمیشہ شراب پینا اور ہمیشہ جماع کرنا اور کھانے میں تداخل کرنا ۱۲ ی ی ی ی ی ی ی

ہوتی ہے۔ اس واسطے سب سے بہتر وقت جماع کارات کا وقت ہے کہ جبکہ پہلے
غذا ہضم ہو گئی ہو اور اُسکے بعد سونے کی آسائش اُس مکان و قُب کو دفع
کر دے جو اس فعل کے کرنے سے اُسکو حاصل ہوئی تھی۔

حائضہ نے صحبت کرنا علاوہ اسکے کہ خدا سے برحق کے حکم و کُسلو تک عَنْ الْمُحِضِ
تَلْ ہُوَ ذُو فَاغْتَسِرُوا لَئِنْ لَمْ تَفْعَلُوا لَآتِ بِهِنَّ مِنْكُمْ فَمِنْ ثَمَرِ طَهْرَتِكُنَّ فَمِنْ ثَمَرِ طَهْرَتِكُنَّ
کرتا ہے یا اسکی تکلیف اور اُسکو تفریاد و نون کو بے لطفی حاصل ہوتی ہے۔
انسان کو آتشک۔ سوزاک مین مبتلا کر دیتا ہے۔

اسی طرح سے استمنا۔ افلام۔ وغیرہا کے ذریعے سے جو لوگ اس چیز کا استغفر
کرتے ہیں قطع نظر اس سے کہ اُنہیں کیے مضاعت مایہ دیگر ثنات ہمایہ کی مثل
صادق آتی ہے اس فعل سے اُنہیں ہم غم بڑھتا ہے۔ چہرہ زرد۔ قلب ضعیف۔
قوت باہیہ سلب ہو جاتی ہے۔ اُنکو چاہیے کہ وہ اسکے وعید و عقاب پر بھی
غور کریں اور اگر اس سے بھی اُنکے دل کے حوصلے پُست نہ ہوں تو آسمانی کتابوں
میں لوط علیہ السلام کی اُمت کے عبرت انگیز قصے کو دیکھ لیں۔ اسعد من و غلظ
بنیہ۔

یہاں تک مین نے اُن کلبہ قواعد و عام تدابیر کا بیان کیا کہ جبکہ ذریعے سے ہر
طبع کے انسان کسی سن کے ہوں۔ کوئی پیشہ کرتے ہوں اپنی صحت کی حفاظت
کما بینگی کر سکتے ہیں۔

ملہ یہ کلام مجید کی ایک آیت ہے جس میں اللہ تعالیٰ اپنی برحق کی طرف خطاب کر فرماتا ہے: "اور تیرے سوال کرتے ہیں جیسے کہ کہتے
وہ کہ کلفت یا ایک بیماری ہم لوگ اپنی عورتوں کی کھات میں علیحدہ کی اختیار کرو اور نہ قریب کرو اس جتنا کہ وہ پاک

گو خاص خاص جماعتوں کے واسطے اور بھی تدابیر ہیں لیکن میں انکو بنظر اطمینان اپنے
اس مختصر رسالے میں لکھنا مناسب نہیں سمجھتا۔ انشاء اللہ اگر میری باپا بدار عمر کھچ
کفایت کریگی۔ دنیا کے تفکرات سے فرصت ملے گی۔ زمانے کی گردش مہلت دیگی تو
پھر کسی دوسرے رسالے میں انکو جمع کر کے ہدیہ نافرین کرونگا۔

اب میں اپنے اس رسالے کو اس اقسامیہ تجلے پر تمام کرتا ہوں کہ اسے ہمارے زمانے کے
پانے والو۔ اسی ہمارے بعد کے آنے والو اس محقر رسالے سے فائدہ اٹھانے والو۔ میری اس
خدمت کے مخدوم بننے والو۔ اس گناہگار شرمسار کے حق میں دعائے مغفرت کی کمی
نہ کرنا۔ اس وقت سکر موت کی اس جسم زار پر ہونے والی سختیاں۔ اس بے بسی کا
ہونیوالا غم۔ جب محمد علی کی نصن پر ہنہ کر کے ایک تنھے پر غسل کے واسطے ڈال دینگے تو
باپ۔ بی بی۔ اولاد۔ عزیز قریب۔ دوست۔ آشنا کا جانکاہ ماتم۔ تیرہ و تار ایک
فارین مٹی کے نیچے دبی ہوئی حالت میں منکر نکیر کے سخت سخت سوالوں کے
ٹھیک ٹھیک جواب دینے کا ہراس۔ مجھ کو آپ صاحبوں کی اس تکلیف دہی پر
مجبور کر رہا ہے ورنہ میں کبھی آپ کو ایسی تکلیف نہ دیتا۔

دعائے کن بحق ما اگر بینی کتاب میں ہے کہ آن بخشہ گناہ ما کہ گیر واد حساب میں
و ما نا اتم ذلک و اشکر اللہ علی اقتسامہ حسن کنت فی مقام الہر دوی متوسلا
من السلطنة الانجریزیہ فی زمرة الاطباء و کان ذلک فی یوم الاثنين السابع
من جمادی الاولی سنہ ۱۲۸۵ اربع بعد الف و ثلثمائة من الهجرة علی ما جرت

الف الف صلوة ۛ

تقریظ کتاب سیاحی عالم سنجیده طبع بهارین فصاحت خیز طراز نندۀ خامه مسکین
بلاعت آمیز نگاہ آفاق مولوی محمد عبدالرزاق صاحب سند ملی کہ از بسم اللہ
تا خاتمہ ہر فقرہ او مادہ تیار است ۴

غفر لہم عظیم حکیم بسم اللہ الرحمن الرحیم

۱۳

حکیم تقدیر بسین قمری

عبادت مرعی بسال حجری

حمد حکیمیکہ او فرج آب گل حدیقہ جہان کلمہ کن رستہ - و آبدی کن حدیقہ بانیا نازک ادا یاں محمدیم گشتہ
۱۳ ۴

و در وید پر سو لیکہ او بنائے مل و ادیان باطلہ باعجاز کلمہ لا الہ الا اللہ کندیدہ -
و داروے بنوی لوجہ اللہ بافاق ادقاف انقاس فرمودہ -

و ہدیہ باد سلام بال و صاحب او کہ ہر یک حکم دین سین و طبیب ایجاد راہ یقین اندہ
و مقصود شبناس و نوش داروے دین -

و بانفاس قدسیہ آن سعی نابہر سبزی ہو اجیب دین سجا آوردند -

کہ گیاہ را گل و گل را گلزار حب لوہ گاہ انوار نمودند -

خردہ باد و خجومات یکجاں دنیا - و محبوب باد باغراز ملاحظہ طبیبان نازک ادا

کہ درین نرم زمانہ طرب ترانہ - و آواں استعلاج وایام طرب نشانہ -

مازہ کتاب حکمت - کاشف دقایق فرحت - دیباچہ مستحسن صبح عافیت -

جامع حمد کبر بار رب العزت - اعجاز آفرین عیسیٰ حصالی - اعجاز سیحار اشتریت -

خزین بہتر خصہ جہتہ - نسخہ اصل حکمت - اعجاز سیحار اشتریت -

طراوت موزون فصاحت - گلستان براحت - درشاہوار نسب جمعیت -

گل پیشہر قدسی نژاد اہلیت - موج شراب نفیس زنجین بقا لان -

دلہنگی بلند خیالان - رحمت صانع کردگار - باوہ فرحت ہر علیل و قبیح -

بوستان قالب فصاحت بیانی - گواہ ز نور کمال سخندان - تریاق کبیر من آمان انسان -

جو انہیں سب آہم نقد انفس زندگانی - کلید الحذاقت - نثر دامن حکمت -
 کتاب ہے است جان ہر دو عالم - نقشے است مرہم جان آدم -
 اسباب حیات و زندگی و مادہ بقائے صحت دایم - یعنی نسخہ مزیا موسومہ بیسیاے علم
 چکیدہ قلم معجز رقم اسرار یقین - و مزینہ راحت جان مجبفہ رنگین -
 مصنفہ کلک سعادت سے ایاجود والا حسن - و مزینہ قلم وقف علاج علیان -
 عالی نسب معدن جلال محمد علیخان - فرزند جلیل با جاہ جلال احمد علیخان -
 جو ہر شاہ طرہ اسرار - رئیس معیار علم شاہجامہ پور - مدام محضار عافیت باشند
 و برہ سند و قار تمکین -

جوانے است سراپا نیر جامع علم - و حکیمے است نہر مند و سرمایہ حلم -
 معجش دولت دین - و نصحتش رکن یقین - فکر فیض جلوہ صبح نشاط -
 جامہ دیکر گنج عقلش قریا دین انبیا طائفہ فانی گلش دقت - اطاعتش باب طاقت
 سما جش شہد فائز - و عالم مینوشی خلافت نخل باسین کلیات - رہبر زندگی سرمایہ عطیات
 مطلوب دارالملک تیات - دلیل طیبیان دمانت - و اقیقہ دلائل امراض - ماہر لوح سلیمان
 کل الحواہر بصیرت باصرہ - مایہ عیش و افق تب قاہرہ - جو ہر اقبال سعادت و جلال
 مجسمہ تیر شہادت و اقبال سلیم طبع علاج خوش بیانی - چمن فیض ربانی -
 نور بصیرت و عطا - کرسی نشین باب امن و اقیقہ - ہمد فوہ مال بارغ جوانی -
 چمن سرت کعبہ بقہ جوانی و مہربانی - کلیم جو ہر شناس فصاحت حکیم معرکہ قتالت
 مطہش معجز طراز جامہ مایہ آرام بیمار ان - علاجش مرکزہ عبدالسحر از علیان -
 چمن الفت کرم - نعمت بے زوال مرحمت - گل بہستان فراست -
 مجوہہ یاسمن گلشن فصاحت - باعث شکر علائق - والا منٹ پسندیدہ خلائق -
 ابر بہار عناصر شفاق - سرمایہ نور اخلاق - جو ہر شناس شطیر - ماہ بارہ ضمیر
 کہر شاہوار عالی سہتی - ہمدوش شادمانی والا نہستی - سخت دامن جداحت -
 سر چشمہ رفائیت - سجلی طور مردوت - نسیم گلزار فوت -
 مان و مان مہون احسان کلک شوق مصنف باید بود -
 کہ جسراے تالیف لوحہ ام - عاودہ فلاح طہ -

جناب رب الغزت مدبر صبح بعدل و داد دارا۔ و سہ علم و کشور قبائل مبارک کنیاد
 سنجیدہ افصح پے زبان عبد الرزاق سند علی عفا اللہ عنہ
 ابن والا جناب احسان اللہ نور البشہ صراط مقدہ

مین بندہ آزاد منش را تم کج این سطور۔ ومن عاصی الخبثین کا تب این سطور۔
 ادنی از سبقت گیران فلاح احسن تعلیم۔ و کثر از ادب آموزان مطالب مدرسہ زعیم۔
 خوشہ چین دو جہ سعید سین۔ و دو مکتب تعلیم نیک ادیب مطہر۔
 اولاً اوج ادب یاب از جادہ یگانہ مولانا حافظ حاج جناب مولوی محمد شاکت علی صاحب دلیل و ماج
 تیر جلال شریعت۔ زبدہ انوار مدرسہ طریقت۔ آفتاب وسعت آبلو خلک علوم۔
 و ماہتاب اصول احکام علوم مکتوم۔ شیرازہ کتاب نور ایمان۔
 و جہد ول مشکوٰۃ وفا و لوح قرآن۔
 مہر و ماہ فضل و کمال۔ مقبول الانام کمال انضال۔ لمعات انوار برشاو۔
 محمود مشرقین ارشاد۔

بیاد رنعت و عزت دومی

بیاد اقدار و حیا و گرامی

بعد از مثنوی مولوی محمد یوسف علی صاحب قبلہ اہل کمال۔

کعبہ ایمان گوہر احسان محمود زمانہ سراپا جلال۔ یوسف جمال۔

صاحب سیف و قلم یوسف خصال۔ قبلہ عالم مقصود جهان یوسف مثال۔

قبلہ نفس قبلہ پرستان اہل کمال۔ و کعبہ کعبہ گزینان محو انضال۔

نام آور جبکہ سنوران۔ رہنمای زبان عبارت پردازان۔

پیرایہ ناز و نغمہ از ان۔ اورنگ نشین انشا پردازان۔

سحر و نایب والا مرتبت۔ مالک ملک ہدایت عالی شقیبت۔

الہد بل جلالہ طبع نازک روح مدوح بخت داراد۔

و واجب الوجود فرار پر انوار محمود آگاہ دل منور سازاد۔

جزو کل مرقوم یا ز دہم رجب روز دوشنبہ

سہ ہفت ہزار و ہشت صد و چار و ستر و محسنہ آموز قدی۔

قطعات تاریخ

از نتاج طبع رنگین فصاحت آگین مدوح زمان منشی محمد باقر خان بہادر
دینی کلکٹر

محمد علیخان کہ ہتاشش و ہمسرہ بعلم و بفضل و بعقل و بکثرت بفرمانش ما نوشتہ کتابے کتاب سیحا سیحائے عالمیہ بستہ ضروریہ ہر آنکہ دیدش بگفتم من بادل صاف کاے دل تاریخ ختمش جنین گفت باقرہ	ندیدم ندیدم و گر بہت کستہ فرارفتہ از عقل اول فرستہ چہا آن کتابے کہ اللہ کسبہ کہ او سوے صحت جو حضرت رہبر زحیرت فروماند و گردیدہ شندر تو سانش بگو ہم شدی گرفتار سیحا مراد ادتاریخ ان کسبہ
--	---

از نتاج طبع شاعر ناز نخیال شک ہلالی و جلالی برگزیدہ رب غفور جناب منشی
ظہور حسین صاحب ظہور لکنوی تلمیذ رشید جناب تدبیر الد ولیہ بر الملک جناب
منشی سید مظفر علیخان صاحب بہادر بہادر جنگ شیر مرجم و نفور

محمد علیخان حکمت مآب سیحائے عالم جو تالیف کردہ چو پڑسید تاریخ الطبعش ظہور	چو گردید اکمل بھر صغیرہ سیحائے ہر صغیرہ و کبیرہ خرد گفت دگویم نسخہ بے نظیر
---	--

از نتاج طبع جناب منشی سید فضل حسینیان صاحب بہادر
متخلص بہ شاعر تعلقہ دار و آموزیری محب سیرت ندیدہ ضلع
ہردوئی شاگرد رشید حضرت ظہور لکنوی

سیحائے عالم چو گردید ختم عبارت عجیب و عجائب کتاب ز شاعر پے سال ماتف بگفت	بہ تقریف او ہر چہ گویم بجاست کہ ہر حرف اور شک دار اشعار کہ بشنوخہ درد مارادوست
--	--

نقیحہ طبع مولوی واجد علی صاحب بہانوی

استاد ماجناب محمد علی خان | درماتے شہار بایں نشہ خوشبخت

واجد چہ فکر کردہ روشن از پئے صلاک
تاریخ اختتام عجیب و غریب گفست

صحت نامہ کتاب سیاحی علم

صفحہ	سطر	خطا	صواب	صفحہ	سطر	خطا	صواب
۲	۸	کیجالت	کیجالت	۶۸	۹	مار-ماہی	مارماہی
۵	۷	بنایا	بنانا	۷۵	۵	مجنونانہ حیوان	مجنونانہ یا حیدانانہ
۷	۷	ہو-۱	ہو-۱	۹۹	۶	صیعت	طبیعت
۱۹	۱۸	پناکر	پناکر	۱۰۵	۸	حون سن	کچھ حون مین
۲۷	۱۲	حموضہ	حموضہ	۱۱۹	۱۱	جہلک	جہلک
۵۲	۱۲	سدہ	رسیدہ	۱۲۷	۹	گفتم	تجلیفتم

خاتمہ الطبع

الحمد للہ کہ کتاب لاجواب سیاحی عالم مصنفہ ارسطوے زمان بفرما
دوران جناب حکیم محمد علی خان صاحب کشا جہانپوری طبیب میونسپلٹی
صدر ہر دوئی۔ دوبارہ قومی پریس لکھنؤ۔ چوک مین باہتمام محمد شارق حسین تیار
مالک و مستم پیام یار و قومی پریس نہایت اہتمام کے ساتھ مئی ۱۹۱۷ء
مطابق بہن رمضان المبارک سن ۱۳۳۷ھ مین چھپکر طیار ہوئی۔ اس کتاب کی
عنوان کی نسبت صرف اسی قدر کم دینا کافی ہے کہ اپنی عمر کی کے لحاظ سے یہ وہ کتاب ہے
کہ ایک سال مین دو مرتبہ چھپی ہے اور انشاء اللہ بہت جلد تیسرے

Purgative Pills

By

Hakim Mohomedali

یعنی

حکیم محمد علی کی بِلَاب والی گولیان

یہ سرج الاثر و مبغیر گولیان جو اخلاط ثلاثہ صفرے۔ سوڑے۔ بنیم کو خارج کرتی ہیں۔ عام مسهلون کی موجودہ و معلومہ خرابیوں کے دھینے کے لیے مشہور تیار کی ہیں۔ انکا مفصل حال ان حضرات سے دریافت کیجئے جنھوں نے اسکی استعمال کے بعد انصاف کی ترازو میں عالم کی تمام سہلہ ترکیبات کو معرض سے موازنہ کیا کہ مقدار بہ۔ ذوالقہ۔ عمل نفع میں سب سے افضل کون ہے۔ اسکا استعمال مختلف امزجہ مختلف فصول۔ مختلف سنون۔ مختلف طبابت میں کیا گیا۔ مگر کبھی کسی میں بخر نفع کے کسی طرح کے نقصان کا اثر بھی نہیں دیکھا گیا۔ تب کی حالت میں زمین و زمین ہل نہایت ہوشیاری سے دینا چاہیے) یہ گولیان کسی قسم کا ضرر نہیں پیدا کرتیں بلکہ بالخاصہ تب کو دفع کرتی ہیں۔ جب بلا بدرقہ و رعایت کسی خاص خلط کے انکا استعمال کیا جاتا ہے تو اولاً صفر وادی پھر سوداوی (کیونکہ اسکے واسطے مخصوص ہیں) پھر بلغمی ست آتے ہیں یا جو خلط غالب ہو۔ لیکن جب بد رتنے میں کسی خاص خلط کے خراج کی رعایت کیجاتی ہے تو وہی خلط بکثرت خارج ہوتی ہے جسکی رعایت کی گئی ہو۔ طرفہ تریہ ہے کہ یہ گولیان خیر دستون میں بحدیہ مسلم یا نکرے ہو کر خارج بھی ہو جاتی ہیں۔ اس عجیب و غریب مسهل میں سب سے زائد یہ عمدگی ہے کہ اس میں گرمی۔ پیاس۔ درد سر۔ بستی۔ توکمان بھی نہیں ہوتا۔ خون کو بھی صاف کرتی ہیں۔ اور آتشک کو زائل۔ ایک مسهل کے واسطے یہ یاں گولیان کافی ہوتی ہیں

جسین باختلاف صانع ۷۔ سے ۱۵۔ تک دست آتے ہیں۔ یہ گویان ہر ہر شئی میں فی ہرسل
پانچ گویون کے حساب سے تین سہلون کی پندرہ گویان ہوتی ہیں جو تہ چوقا اھ استعمال مذکور
ویلو پے اہل بانقد قیمت آنے پر شہر سے مل سکتی ہیں قیمت فی شیشی علاوہ محصول ۸۔

تریاق السعال

یہ پُر اعجاز کھانسی کی گویان جو واقعی اسم ہاسٹھے ہیں بے انتہا تجربون کے بعد شہر کیجاتی ہیں
کھانسی جدید ہو یا قدیم۔ تر ہو یا خشک۔ مگر بشرکت کبد۔ یا دہم یا قہرہ یہ کی وجہ سے نوکڑ
ایک ہی روز میں یہ اپنا جادو بھرا اثر دکھائی دیتی ہیں۔ وہ سخت سخت کھانسیاں جنگلی
شدت سے استفرغ کی نوبت پہنچ جاتی ہے۔ دم لینا۔ راتون کو پلک سے پلک بھی
لگانا ایک امر محال ہوتا ہے۔ انکے ایک سہتے کے استعمال سے ایسی کا نور ہو جاتی ہیں کہ گویا
کھانسی کی کبھی شکایت ہی نہ تھی۔ قیمت فی ڈبیہ علاوہ محصول ۱۲۔

اعلان

چونکہ کتاب مسیحائے عالم کا حق تالیف صاحب نشاۃ ایکٹ ۵۶۱۹ء کے قبل
رجسٹر سرکار ہو گیا ہے۔ لہذا کوئی صاحب بلا اجازت اس عاجبہ کے تصدیق و نفی نہیں بلکہ
جس قدر جلد و ن کی ضرورت ہو میرے پاس نقد قیمت بھیج کر یا بذریعہ ویلو پے اس طلب
فرمائیں۔ اسکی خریداری میں ہر شخص کو اس امر کا بھی لحاظ رکھنا ہو گا کہ جس کتاب کے آخری صفحہ
پر میری مہر ثبت ہو اسکی خریداری سے اخراج فرمادین اور اسکو مال سر قرضہ نہیں ۶۔ بربرولان بلایہ پشاور

محمد علی عفا اللہ عنہ

طیب مینوسپلٹی صدر ہر دوئی۔ ملک اودہ